



2月 給食だより

R2. 1. 31
練馬区立八坂中学校
校長 安井 養 士

油断大敵

風邪予防の徹底を！



2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時季はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

体調管理



受験生のみなさんは、体調管理を第一に！

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。



～ 今月の献立から ～

・アンコール給食

全校生徒にもう一度食べたい給食を選んでいただきました。それを給食委員が集計してくれました。結果は、ほとんどのクラスでパン類・めん類が1位、2位になりました。パン類では揚げパンが1位でした。めん類ではみそつけ麺、ジャージャー麺などが選ばれました。他にはカレーライス、フライドアップルパイ、焼きカレーパン、コーンピラフ、ハムチーズサンド、練馬スパゲティなども選ばれました。2月・3月の給食に随時入れていきます。

・節分・・・(2日)

2月3日は節分です。節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指します。2月は1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、数え年の数（現在の年の数+1粒）だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。給食ではセルフで作る「節分のりまき」にします。

・立春・・・(3日)

暦の上では春になります。いり卵で菜の花に見立てた「菜の花ごはん」を作ります。春が旬のさわらで、「さわらの西京焼き」にします。

・韓国の料理・・・(7日)

新メニューのカップ焼き「チーズタッカルビ」と「トックスープ」を作ります。

・フランスの料理・・・(18日)

フランスでは、グラタンのことを「グラチネ」といいます。「えびとうすら卵のグラチネ」と「ポトフ」を作ります。

・19日は食育の日・・・日本の郷土料理を紹介しています。

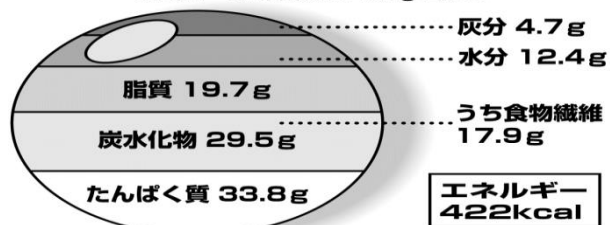
長崎市浦上地区の「浦上そばろ」です。ポルトガル人宣教師が勧めた、豚肉入りの炒め物です。

・3年生応援献立「勝つサンド」「winnerのベジタブルスープ」「ピースポテト」「果物・いい予感」です。

大豆に含まれる成分



※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり



注目したい微量成分

- 鉄.....貧血を予防する
- カルシウム.....骨や歯をつくる
- ビタミン B1.....糖質をエネルギーに変える
- ビタミン B2.....体の成長を助ける
- レシチン.....動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン...更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン...抗酸化作用、血中脂質を減らす

【日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）より】

※2月の飲用牛乳の生乳産地予定は 千葉、岩手、青森、宮城、群馬、北海道、秋田、東京 です。