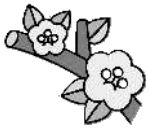
平成２９年１月３１日

2月給食だより

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校
校　　長　　風見 由起夫
栄 養 士　　藤田　純恵

　まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では春を迎えます。まだまだ、風邪やインフルエンザなどに注意が必要な時期です。うがい・手洗いを忘れずに、そして栄養と睡眠をしっかりとって、元気に過ごしていきましょう。
　そして、２月～３月の給食にはリクエスト給食を取り入れていきます。楽しみにしていてくださいね。



大豆の秘密を知ろう！

　２月３日は節分です。節分は季節の変わり目に病気などの災いを追い払い、福を呼び込む行事です。節分の豆まきに欠かせないのが大豆。大豆は昔から日本人の食生活にはなくてはならない食材でした。「畑の肉」とも言われ、たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴です。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
２月分平均	629	25.0	20.2(28.8%)	337	2.4	276	0.43	0.54	28	4.9	2.9
摂取基準	640	20 18～32	摂取エネルギー全体の25～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

＜2月の食材の主な産地（予定）＞

食材名	産 地	食材名	産 地	食材名	産 地	食材名	産 地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	こまつな	東京都 埼玉県	ほうれんそう	埼玉県 群馬県
しょうが	高知県	ねぎ	埼玉県 千葉県	セロリ	静岡県 愛知県	さつまいも	茨城県
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	キャベツ	愛知県 神奈川県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	はくさい	茨城県	えのきたけ	長野県 新潟県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	栃木県 茨城県	さといも	愛媛県 埼玉県	ぶなしめじ	長野県 新潟県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ブロッコリー	愛知県	カリフラワー	愛知県	ピーマン	茨城県 宮崎県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県