

2月給食だよ！



令和4年1月31日

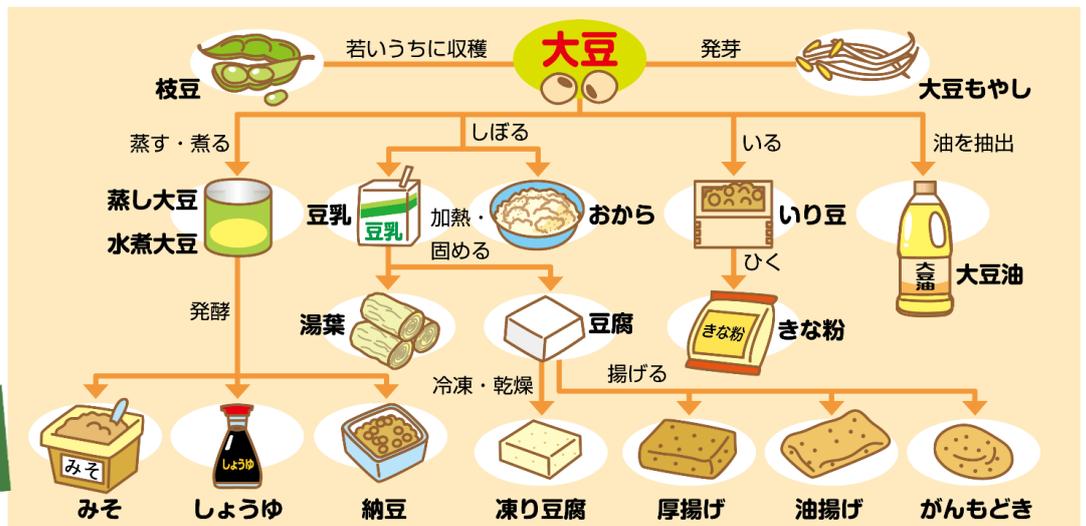
練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 宗形 元美

早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

寒い日々が続きますね。感染症が心配な状況も続いていますが、体調管理の基本は「食事」「睡眠」「運動」です！しっかりと食事をとり、夜ふかしをせずに十分に睡眠をとり、元気に体を動かして、健康な体を維持しましょう。そして、正しい手洗い、マスクや消毒で、できる対策をしっかりとっていきましょう。もうしばらくの間は、引き続き「黙食」を心がけていきたいと思います。

★2月3日は「節分」です！ ～節分にかかせない「大豆」について～

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かせることのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるものになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



★とよみな給食室★②スチームコンベクションオープン 一度にたくさん、焼いたり蒸したりできるよ！

今回は「スチームコンベクションオープン」を紹介します。トースト、焼き魚、グラタン、ケーキ、蒸しパンなど、一度にまとめて調理ができる、大量調理には欠かせない調理器具です。献立によって、温度の設定や蒸気の量などを調整して、それぞれ適した加熱の仕方をしています。



*トーストは、鉄板にパンを並べて、上からバターなどで作ったペーストをぬり、焼きます。



*1台で、10枚の鉄板を入れることができます。2台のオープンで約900人分の焼き物をしています。



*蒸気、風の量、温度設定、鉄板の間隔や、時間の調整をして、おいしく仕上がるように、毎回工夫しています。

*2月の給食の平均栄養価：

栄養素	エネルギー											食物繊維		食塩		
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物繊維 g	食塩 g			
							A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg		
2月分平均 (中学年)	601	24.8(16.5%)	20.5(30.7%)	351	94	2.3	289		0.41		0.53		27		6.4	2.7