

いただきます

～給食だより 2月号～



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

令和5年1月31日

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

寒い日々が続きますね。2月4日は立春です。暦の上では春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。豊玉南小学校の子どもたちは、晴れている日は外で元気に体を動かし、とても元気に過ごしています。感染症が心配な状況も続いています。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。

2月3日は節分です！

★「畑の肉」：大豆を食べよう！！

節分の豆まきでまく「大豆」は、日本人の食生活に欠かせない食材の1つです。大豆は、他の豆に比べてでんぷんが少なく、良質なたんぱく質がたくさん含まれています。そのほかにも、カルシウムやビタミンB群、ビタミンE、鉄分などの無機質も豊富に含まれます。大豆は形をかえ、様々な食品として私たちの食生活を支えています。

給食でも、大豆製品はよく使われています。小さな1粒にぎゅっと詰まった栄養を、積極的にとりましょう。

.....

＊3年生が、総合の学習で、「大豆や大豆製品を使った給食のメニュー」を考えてくれました！2月22日(水)の給食の献立に取り入れています。

- ～献立～
- ・大豆ミートのキーマカレー
 - ・豆もやしナムル
 - ・きな粉あずき豆乳プリン
 - ・牛乳



大豆ミート、豆もやし、きな粉、豆乳など、大豆がいろいろなすがたに変身した食材がたくさんです！

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



～1月の食育～

＊いろいろな掲示物や展示の紹介

1月は、「おせち料理」の由来についてや、旬のかんきつ類の実物、全国学校給食週間に合わせた、昔の給食のレプリカなど、見たりさわったりしながら学べるいろいろな掲示物や展示を行いました。



～6年生が献立作りをしました～

12月に、6年生が家庭科で「1食分の献立を考える」という授業を行いました。食べる人のことを考え、栄養のバランスやいろいろ、調理方法や味付けのイメージなど、色々なポイントに気をつけて献立を考えました。バランスが良く、おいしそうな献立がいくつもありましたが、その中から、給食にも取り入れられる献立を選び、**2月10日(金)**の給食で出すことになりました。みんなが好きな「ジャンボぎょうざ」をメインに、副菜と汁もので、しっかり栄養のバランスがとれています。

～MENU～

- ・麦ごはん
- ・ジャンボぎょうざ
- ・きんぴらごぼう
- ・みそ汁 ・牛乳

☆とよみな給食室☆

＊今回は、新年のお楽しみとして提供した「おみくじコロッケ」を作っている様子です。コロッケの中に3種の具を入れて、運勢を占ってもらいました！実は調理室では、工程の多いとても大変な作業が行われていましたが、みんなとても盛り上がってくれました！



＊HPにカラー版のおたよりを掲載しています

コーンはこまかくて包むのが難しかったです！



コロッケの中に、ウィンナー、うずらの卵、コーンの3種類の具を包みました！



＜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 ごぼう	青森県	しめじ えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
しょうが	高知県	ピーマン	宮城県 高知県	キャベツ	愛知県	米	秋田県産「あきたこまち」
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区	鶏卵	茨城県
にんじん	千葉県 練馬区	にら	栃木県 群馬県 茨城県	ほうれんそう	千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	愛知県 静岡県	はくさい	茨城県	れんこん チンゲン菜	茨城県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
さといも	埼玉県	ねぎ さつまいも	茨城県 千葉県	かぶ	千葉県	りんご	青森県
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	きゅうり	群馬県	せとか	愛媛県	みかん	山口県 愛知県 熊本県
みつば	静岡県	水菜 赤ピーマン	茨城県	デコポン	熊本県	うどん	練馬区