

いただきます

～給食だより 2月号～

←ホームページにて毎日の給食を紹介しています。



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

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

感染症に負けない体をつくろう***



2月3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。2月の給食目標は、「食事と健康の関わりを知ろう」です。健康な体作りの基本は「食事」「睡眠」「運動」です！生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。しっかりと食事をとり、夜ふかしをせず十分に睡眠をとり、外で元気に体を動かして、健康な体を維持しましょう。



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼

(邪鬼)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が、「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。

～節分の大豆が余ったら～ 炒り大豆で作る「きな粉豆」レシピ

- ★材料(作りやすい分量)・・・炒り大豆:50g、きび砂糖:50g、水:小さじ1、きな粉(またはすりごま):適量
★作り方・・・
- ① フライパンや鍋に砂糖と少量の水を入れて混ぜてから火をつける。
 - ② 中火でふつふつと沸いてきたら豆を入れ火を止める。
 - ③ 手早くかきまぜ続ける。
 - ④ 水分がなくなり白くなってきたらバットにうつす。
 - ⑤ すぐにきな粉(またはすりごま)を全体にまぶす。



給食では、大豆製品を積極的に使用しています。「畑の肉」とよばれるほど栄養価の高い大豆、ご家庭でも工夫して取り入れていただきたい食材のひとつです。

みじんぎりにして、ミートソースに混ぜたり、コロッケの具にまぜたりすると、苦手な人も食べやすくなります！



2月～3月の給食で、6年生の献立を取り入れています

12月に、6年生が家庭科の授業「まかせてね 今日の食事」で、1食分の献立を考えました。各班がいろいろなテーマでオリジナルの献立を考えてくれた中から、2月は6年1組と2組、3月は6年3組の献立を取り入れる予定です。お楽しみに！

*6年1組の献立(2月18日)「フランスの料理」
「牛乳、フレンチトースト、カスレ、グリーンサラダ」

*6年2組の献立(2月13日)「午後元気いっぱい給食」
「牛乳、豚キムチごはん、春雨サラダ、かきたま汁」



☆とよみな給食室☆

*今回は1月の給食から、「おみくじコロッケ」を作っている様子を紹介합니다。コロッケの中に「うずらの卵・チーズ・ウインナー」の3種類の具を入れて運試しメニューを作りました！



じゃがいもをつぶして、おからやたまねぎなどと合わせてよく混ぜ合わせます。大きな釜いっぱい具ができました。



3種類の具を中に入れてつむ作業は、どの具が入っているかをしっかり目で見て確認してから中につみこみました。



1つ1つ、ていねいに油に入れて、崩れないように揚げました！

※ホームページでカラー版おたよりが見られます。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
2月分平均(中学年)	614	24.7g(16.1%)	21.6g(31.7%)	325	90	2.1		276	0.39	0.52		32		6.5		2.7