

平成29年度

2月食育だより

練馬区立 中村小学校



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

2月は逃げるというように、あっという間に過ぎてしまう月です。節分や立春と暦の上では春ですが、1年中で一番寒さの厳しい時期です。明るい光は確実に春を運んでいます。もう少しの辛抱です。毎日の食生活等に注意してこの冬を元気に乗り切りましょう。



2月の献立から

- 2日(金)「黒豆入りちらし寿司」
節分です。ちらし寿司に黒豆を入れます。黒豆の色素はアントシアニンです。黒豆には解毒作用があり、古くから薬用として利用されてきました。みなさんはどんな鬼を退治しますか？
- 9日(金)「すり身団子汁」
東京都の八丈島沖で捕れたむろあじのすり身、たらのすり身を使って、団子汁を作ります。寒い日には体も温まる料理です。
- 14日(水)「チョコプリン」
バレンタインデーです。豆乳、ココア、砂糖、寒天を使ってチョコプリンを作ります。チョコレートにはカカオポリフェノールやテオブロミンがたくさん含まれています。血液の流れをスムーズにしてくれたり、リラックス効果などがあります。
- 22日(木)「わかさぎの香梅揚げ」
2月になると梅の花が咲きはじめ、梅の名所で梅まつりなどが行われます。そのようなことで、梅肉の入ったソースを使い、わかさぎの香梅揚げを作ります。
- 27日(火)「コロコロまぐろ」
かじきまぐろにでん粉の衣をつけて揚げ、味噌で作った調味液で味をつけます。かじきまぐろは、良質なタンパク質が多く、脂肪が少ない魚です。体力アップや病中病後の体力回復にもうってつけの食材です。



2月3日は「節分」



福は内！ 鬼は外！！

節分にはかいっぱい「福」を呼び込み「鬼」を追い出しましょう



豆まきの豆

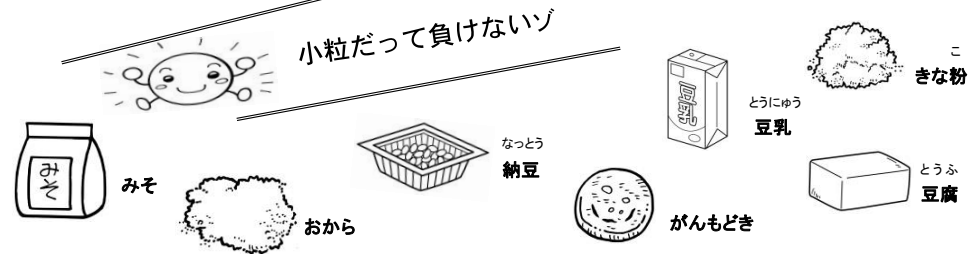
大豆(だいず)



たんぱく質を多く含むので「畑の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆやみそなど、みなさんの周りに大豆製品がいっぱいです。他にどんなものがあるでしょう。

豆を積極的に食べましょう

昔に比べると、豆の消費量は少なくなってきています。豆には①脂肪の取り過ぎを防ぐ。②不足しがちなビタミンを補う。③不足しがちなミネラルを補う。④食物繊維の不足を補う、などといった効果があります。「豆」を調理するのは面倒だと思われがちですが、茹でたものや缶詰も売っているので、スープや煮物などを手軽に作ってみてはいかがでしょうか。



月刊「食育フォーラム」より

ご 連 絡

今年度の給食費の最終引き落としは、2月16日(金)と28日(水)の2回です。通帳の残高をお確かめの上、入金を済ませておいてください。

