平成25年

2月給食だより

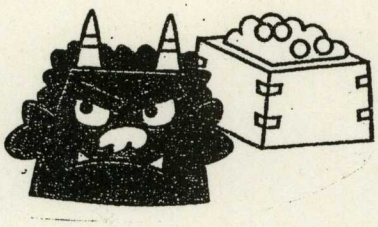
練馬区立早宮小学校

寒い日が続いていますが、日中の日差しのあたたかさに、どことなく春の気配を感じられるようになりました。

風邪やインフルエンザがはやっています。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗い・うがいをし、しっかり「食事と睡眠」をとって、体調をくずさないように気を付けましょう。

今年度も残りわずかになりました。子供たちも一回り大きく成長したように思います。給食の残量も少なくなり、元気と笑顔にあふれる子供たちを見るにつけこの学年も終わりに近付いていることを実感するこの頃です。

★2月3日は節分です。



節分の行事は・・・

もともとは中国から伝えられた風習です。春を迎えるにあたって邪気や災難を払い、新しい年の福や善を願うものです。春を呼ぶ行事でもあります。

なぜ、豆をまくの？

穀物や、果実には「邪気を払う霊力」があると考えられており、豆をまくことで豆をまくことで豆の霊力により邪気を払い、福を呼び込むと考えたといわれています。

大豆は栄養満点　！

「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質や脂質が多く含まれ、そのほかにも体に良い栄養がたくさん含まれています。まさに体を丈夫にし病気を防いでくれる食べ物です。

大豆に含まれる栄養

★たんぱく質・・・・・・体をつくる大切な栄養素
★鉄・・・・・・・・・・・・貧血を防ぎます
★カルシウム・・・・・・骨を丈夫にします
★食物繊維・・・・・・おなかの調子を整え便秘を防ぎます
★イソフラボン・・・・・更年期障害や骨粗しょう症を防ぎます
★サポニン・・・・・・・生活習慣病予防に役立ちます
★レシチン・・・・・・・・記憶力向上に役立ちます

大豆から作られる食品

給食より　レシピ紹介　　わかさぎ南蛮漬け（家庭用）

材料（4人分）

わかさぎ	小1パック	たれ	
下味		水	大サジ2
酒	少々	しょうゆ	大サジ2
塩	少々	さとう	大サジ2
こしょう	少々	す	大サジ2
		長ネギ	5cm位
片栗粉	適量	生姜	少々
揚げ油			
		好みで唐辛子	少々

作り方

1、わかさぎは洗い、ペーパータオルで水分をとり、下味に酒・塩・こしょう少々をふる。片栗粉をまぶし　粉をおとし揚げる。
2、たれを作る
水・しょうゆ・さとう・すを鍋に入れ煮立てる。長ネギのみじん切りと生姜のすりおろし汁を入れる。
3、揚げたわかさぎに、たれをかける。

2月の献立より

1日	やこめ	節分にちなんで大豆の入ったごはんで、山梨県の郷土料理です。
4日	みぞれじる	大根おろしの入ったしるです。
22日	みそじゃが	じゃがいもを揚げ甘辛みそだれをからめます。

学校給食費の徴収に　ご協力をお願いします。
引き落とし日は　2月　27日です。