

給食だより



平成 29 年
2 月号

練馬区立南町小学校

節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして新しい年も健康に過ごすことができるように願いを込めて節分の豆まきをしましょう。節分の豆には、炒った大豆が使われます。大豆には良質のたんぱく質やビタミン B、E、鉄、食物繊維など栄養素がたっぷりです。または歯ごたえのある食品なので、よくかんで食べる習慣を身に付けるのにもとても有効な食べ物です

よくかんで食べよう!

子どもたちを取り巻く社会環境の変化に伴い、子どもの食生活が大きく変化しています。食事の洋風化が進んで、カタカナの名前のついた「ハンバーグ」「オムレツ」「グラタン」など、やわらかい料理を好んで食べる様子をよく見かけます。

小学生はちょうど歯の生え替わりの時期に重なります。意識していないと、よくかんで食べる習慣がなかなか身に付きません。ご家庭でも、豆類やシーフード、海そうといった、かみごたえのある食べ物を食卓に加えていただき、食べる時間についても、十分に余裕をもっていたきたいと思います。



食べすぎを防ぎ、肥満を予防する



むし歯を防ぎ 歯並びをよくする

よくかむことの



食べ物の栄養の 消化・吸収をよくする



脳の活動を活発にし、 身体の運動機能も高める

しっかり続けよう！ 外出後、食事前の手洗い習慣

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスにかからないよう気をつけましょう。

予防には外出後と食事前の手洗いがとても有効です。せっけんを使い、下の 6 つのポイントをチェックしながら手のすみずみまでしっかり洗いましょう。

両手をこすり合わせる 	手の甲も洗う 	指の間もよく洗う 
つめを研ぐようにして指先もよく洗う 	親指と手首は「グルグル」洗いで 	最後は清潔なハンカチでよくふきとる 

作ってみませんか

材料 1 人分

じゃがいも (ひと口大に切る) ……30g
豆腐 (さいの目切り) ……20g
大根 ……20g
たまねぎ ……10g
にんじん ……8g

生さけ ……25g
酒(下味用) ……1g

塩 ……0.4g
しょうゆ ……1g

昆布 ……1g
削り節 ……2g
水 ……120ccほど

三平汁

北海道の郷土料理です。じゃがいもをたくさん使うほか、同じく特産のさけやたまねぎなどを使い、塩で味付けするのが特徴です。寒いときにぴったりの、具だくさんで体の温まる汁物です。北海道のじゃがいもは国内の約 80%の収穫量を誇り、生産量は全国 1 位です。種類も豊富でおよそ 50 品種くらい作られているそうです。



作り方

- ① 昆布、削り節でだしをとる。だしをとった後の昆布は千切りにしておく。
- ② さけは 1cm くらいの角切りにしてから酒をふり、さっとゆでしておく。
- ③ なべに①のだし汁を入れ、じゃがいも、いちょう切りにした大根とにんじん、スライスしたたまねぎを入れて煮る。
- ④ 材料がやわらかくなったら、豆腐と②のさけを加えて少し煮る。
- ⑤ 千切りにした昆布と調味料を入れ、味を調える。

2 月給食費引き落とし 今年度最後の引き落としになります。残高のご確認をお願いします。
2 月 6 日(月)・20 日(月) ゆうちょう銀行より引き落としになります。