

2月給食たより

令和4年 1月 31日
練馬区立練馬小学校
栄養士 白鳥 慧



2月の給食から

まだまだ寒い日が続いていますね。病気に負けないように毎日の食生活を大切にして丈夫な体をつくりましょう。

～節分～

2月3日は節分ですね。給食でも節分豆を出します。左に書いてある大豆の栄養素を感じながら食べてください。

大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

～練馬小学校の食材～

今月は練馬小産の「たくあん」と「もち米」をつかった献立を実施します。たくあんは3年生が、もち米は5年生が丹精を込めて作ってくれました。2日には素材の味を感じられる「たくあんごはん」、18日には「おこわ」と「もち米シュウマイ」を作ります。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※



※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

減塩の工夫

減塩を意識していますか?

| | | | | |
|-----------------|------------------------|------------------|-----------------------|--------------------|
| <p>うま味を利かせる</p> | <p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p> | <p>麺類のスープは残す</p> | <p>調味料の使い過ぎに気をつける</p> | <p>加工食品をとり過ぎない</p> |
|-----------------|------------------------|------------------|-----------------------|--------------------|

～バレンタイン～

今年も「エクレアパン」を作ります。昨年のもので少し進化しているので変わったところをさがしてみてくださいね。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

学校給食費の集金にご協力をお願いします。
次回の引き落とし日は 2月7日(月)です。