

2月給食たより

【早ね早起きあさごはん】
シンボルマーク

平成31年1月31日
練馬区立田柄小学校
栄養士 畑間 浩子

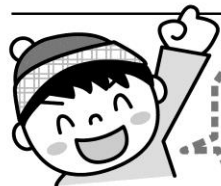
朝ごはんを、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、
脳のエネルギー源となる
主食をしっかりとりましょう。

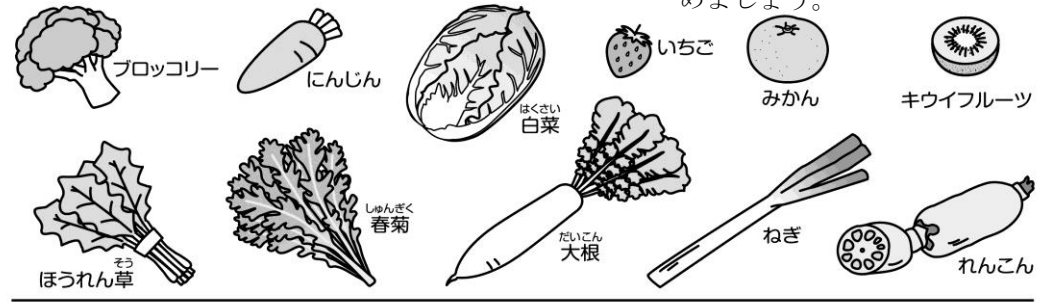


主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



1人1回当たりの平均栄養摂取量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							Au/RE	B1mg	B2 mg	C mg		
1月の平均	591	22.7	19.6	330	2.0	4.0	275	0.33	0.5	23	2.8	2.9
摂取基準	650	21.1~32.5	14.4~21.6	350	3.0	5.0	200	0.4	0.4	20	2.0	2.0

学校給食費の徴収について

2月・3月分の給食費はまとめて2月に引き落とされます。
引き落とし日は、2月12日(火)と27日(水)です。
今年度最後の引き落としです。口座のご確認をお願いいたします。

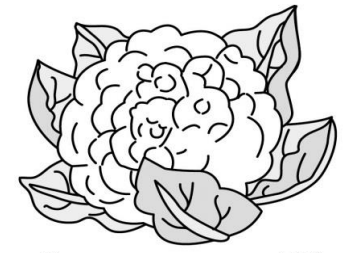
2月3日 節分



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)を払い、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追い払います。



カリフラワー



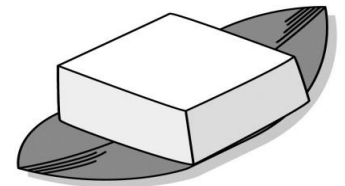
キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科の野菜。地中海東部が原産とされ、ヨーロッパを中心に栽培されてきました。日本にはブロッコリーと共に明治時代初期に伝わったものの一般には普及せず、本格的な栽培が始まったのは1960年代以降です。つぼみの部分を食べる花野菜で、日本で作られているほとんどが白色のものですが、紫色やだいたい色の品種もあります。ブロッコリーに比べて生産量は少ないものの、全国各地で作られています。クセがなく、サラダやピクルスをはじめ、揚げ物、炒め物、煮物など、いろいろな料理に利用されます。

アクがあるので下ゆでしてから調理します。

酢 or 小麦粉

酢(またはレモン汁)や小麦粉を少量入れてゆでると、きれいな白色に仕上がります。

豆腐



日本には、大豆から作られる食品がたくさんあります。その中の一つである豆腐は、大豆の絞り汁の豆乳に、にがりなどの凝固剤を入れて固めたものです。作り方の違いにより、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充填豆腐といった種類があり、さらに豆腐から、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、焼き豆腐、高野豆腐などが作られます。「畑の肉」といわれる大豆同様、たんぱく質や脂質を多く含み、不足しがちなカルシウムや鉄も豊富な健康的な食品です。日本だけでなく中国や韓国をはじめ、アジア全域で食べられています。

あなたはどんな豆腐料理が好き?

