

2月給食だより

令和4年1月31日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子



「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク

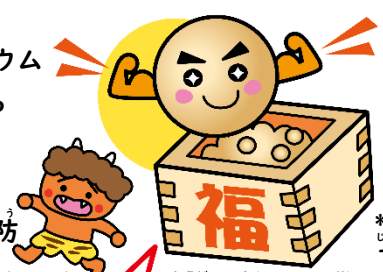
2月4日の立春を過ぎると暦の上では春を迎えます。しかし厳しい寒さはもう少し続きそうです。手洗い、うがいなどの感染症対策とともに、十分な睡眠や食事をとり寒さを乗り切りましょう。

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1つです。体をつくるものになる「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。

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!

大豆からつくられる食べ物 大集合



6年生リクエスト給食集計結果



卒業までにもう一度食べたい給食のアンケートをとりました。集計の結果は以下のとおりです。上位には入らなかったものの、サラダや汁物、時々紹介している日本各地の郷土料理などたくさんの料理がリクエストに上がりました。また、いつも給食を作ってくださいる調理員さんへ、感謝の気持ちを伝えるメッセージも添えられて嬉しく感じています。

2月3月の給食ではリクエスト上位のメニューが登場します。

	主食	主菜	副菜	デザート
1位	揚げパン	しゅうまい	ABCスープ	フルーツポンチ
2位	練馬スパゲティ	グラタン	豚汁	いちご
3位	カレーライス	ハンバーグ(2位)	根菜チップス	スイートポテト
		シチュー(2位)		

今月の献立から

3日 節分献立 やこめ・いわしのさんが焼き

鬼が嫌いな豆といわしを使った献立です。しっかり食べて体の中から鬼退治をしましょう。やこめは山梨県の郷土料理です。



7日 野菜菜ごはん・スキー汁

4日開幕の冬季オリンピックに合わせた献立です。「野菜菜」は24年前にオリンピックが開催された長野県の特産品です。「スキー汁」は新潟県の特産品です。

1月の産地情報

米…埼玉・島村農園 人参…練馬・吉田農園 玉葱…北海道 小松菜…埼玉 大根…練馬・吉田農園
白菜…練馬・吉田農園 じゃがいも…鹿児島 ねぎ…茨城 ごぼう…青森 さつまいも…千葉
とり肉…岩手 ぶた肉…青森・茨城 鮭…北海道 鯖…韓国 しらす…兵庫

給食費の納入にご協力をお願いいたします

2月の引き落とし日は2月15日(火)です。

今月は2月3月、2カ月分になります。

金額につきましては学年だよりをご確認ください。