

# 給食だより 2月号

平成31年1月31日  
 練馬区立旭町小学校  
 校長 道山 正史  
 栄養士 宮澤 優依  
 家庭数配布

2月4日は立春と言って、この日を境に暦の上では春を迎えます。しかし、まだまだ厳しい寒さが続きます。体調をくずしがちな人も多くなってきます。そんな時は、立春の前日・節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

## 和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょ。

### 2月の給食献立から

1日★節分の日献立 2月3日(日)は節分です。

炒った大豆で豆まきをしたり、焼いたイワシの頭をひいらぎという植物の枝にさして玄関に飾った

りします。豆は「魔を滅する」という意味で、鬼を追いはらう意味があります。焼いたイワシの匂いは、鬼が嫌いだとされていて、匂いで鬼を追いかいます。給食では、大豆をすりつぶした呉汁とイワシをかば焼きのように味付けしてひつまぶし風にし、提供します。

4日★立春献立 4日からこよみの上では春となります。

炒り卵と菜っ葉の、春らしい彩りの菜めしと魚に春と書くさわらを西京焼きにします。

19日★食育の日 今月の食育の日は、まだまだ寒い日が続く2月に、体を温める鍋料理・秋田名物きりたんぽを提供します。きりたんぽに欠かせない野菜「せり」は春の七草でおなじみの野菜です。ビタミンCやベータカロテンというビタミンが多く、風邪を予防したり、乾燥で傷つきやすい肌や粘膜を健康に保ったりするはたらきがあります。

### ◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)



## 1月 食材の産地

卵・もやしー栃木 いりごまーパラグアイ バター・小豆ー北海道 はちみつーアルゼンチン レンズ豆ーアメリカ 芽ひじきー韓国 にんじん・かぶー千葉 長ねぎー山形・干葉 えのき・ぶなしめじー長野 キャベツ・大根・里芋ー練馬 白菜ー長野・練馬 せりー宮城 ほうれん草・小松菜ー埼玉 にんにく・ごぼうー青森 じゃがいもー北海道・鹿児島 生姜ー高知 たまねぎー北海道 さやいんげんー沖縄 れんこんー茨城 みかんー静岡 きゅうり・豚肉ー群馬 みかんー静岡 鶏ガラ・鶏肉(アレルギー用鶏ささみ)ー宮崎 むきえびーベトナム さばーヨーロッパ ちりめんじゃこー兵庫 シルバーーニュージーランド

1月生乳予定産地  
 東京、群馬、岩手、青森、秋田、宮城

給食飲用牛乳の放射性物質自主検査を行った結果、乳等省令の測定下限値以下でした。



|           | I補† - kcal | 蛋白質 %         | 脂質 %          | 加鈣† mg | マグネシウム mg | 鉄 Mg | ビタミン |       |       |      | 食塩 g   | 食物繊維 g |
|-----------|------------|---------------|---------------|--------|-----------|------|------|-------|-------|------|--------|--------|
|           |            |               |               |        |           |      | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg |        |        |
| 学校給食 摂取基準 | 650        | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 25~30% | 350    | 50        | 3.0  | 200  | 0.40  | 0.40  | 20   | 2.0 未満 | 5.0 以上 |
| 2月分 平均    | 647        | 16            | 28            | 348    | 90        | 2.4  | 183  | 0.27  | 0.39  | 12   | 2.4    | 4.5    |