

# 2月給食だよ

令和 4年 1月 31日  
練馬区立光が丘四季の香小学校  
校長 繁田 幸江  
栄養士 伊藤 さおり

2月4日は「立春」です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。感染症予防のため、手洗い、うがい、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事で、引き続き体調管理をお願いします。

## 大豆のよさを見直そう!

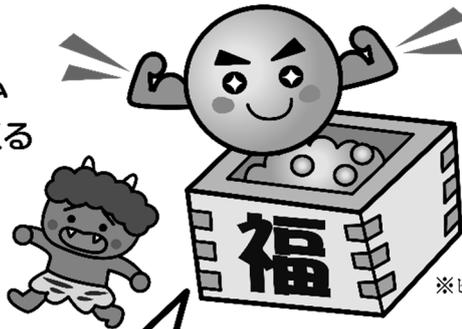


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「燻の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 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!

## 減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります\*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」  
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

### 1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より



## 1月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○チンゲン菜	茨城県	○キャベツ	愛知県
○にんにく	青森県	○玉ねぎ	北海道	○ほうれん草	群馬県
○たけのこ	愛媛県	○じゃがいも	〔北海道	○大根	〔練馬区
○もやし	栃木県		〔長崎県		〔神奈川県
○ごぼう	青森県	○きゅうり	群馬県	○長ねぎ	瑞穂町
○にら	栃木県	○せり	茨城県	○小松菜	〔江戸川区
○ピーマン	鹿児島	○えのきたけ	長野県		〔瑞穂町
○里芋	埼玉県	○れんこん	茨城県		〔府中市
○パセリ	千葉県	○にんじん	〔茨城県	○金時にんじん	府中市
○白菜	茨城県		〔千葉県	○ゆず	徳島県
○かぶ	千葉県	○セロリ	静岡県	○ぼんかん	愛媛県
○さつまいも	茨城県	○いんげん	北海道	○りんご	長野県

## 2月の献立から



### ★2月2日 福岡県の郷土料理

九州の特産品の高菜の漬物を豚肉と一緒に混ぜた「豚バラ高菜ご飯」と、「筑前煮」を作ります。



### ★2月3日 節分献立

鬼の苦手ないわしを油で揚げ、甘辛いたれにくぐらせた「かば焼き丼」と、炒り大豆に砂糖衣ときな粉をまぶした「きなこ豆」を作ります。



### ★2月9・16日 6年生リクエスト給食

6年生に四季の香小学校でもう一度食べたい給食のアンケートを行いました。主食部門1位の「二色揚げパン」とおかず部門1位の「春巻き」を作ります。

### ★2月18日 長野県の郷土料理

野沢菜漬けや糸寒天など、長野県にちなんだ食材を使用した献立です。霊仙寺湖や松原湖、中綱湖は、凍った湖に穴をあけて行う氷上わかさぎ釣りが有名です。

### ★2月28日 国産小麦パン・いんげん豆のスープ

パン屋さんに国産小麦でパンを焼いてもらい、小麦の味を楽しんでもらいます。いんげん豆は輸入されているものがかなりの割合を占めていますが、給食では国産の食材を使用し、給食は食の安全と日本の農業を守る役割も果たしていることを、子供たちに学んでもらう機会とします。

## 給食費について

2月の引き落としは2月7日(月)です。残高確認をお願いいたします。

今年度の引き落としは2月で終了です。未納とならないようご協力をお願いいたします。