

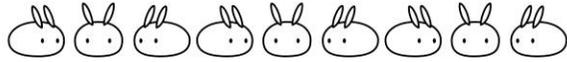
(家庭数配布)
平成28年度
2月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

平成29年1月27日

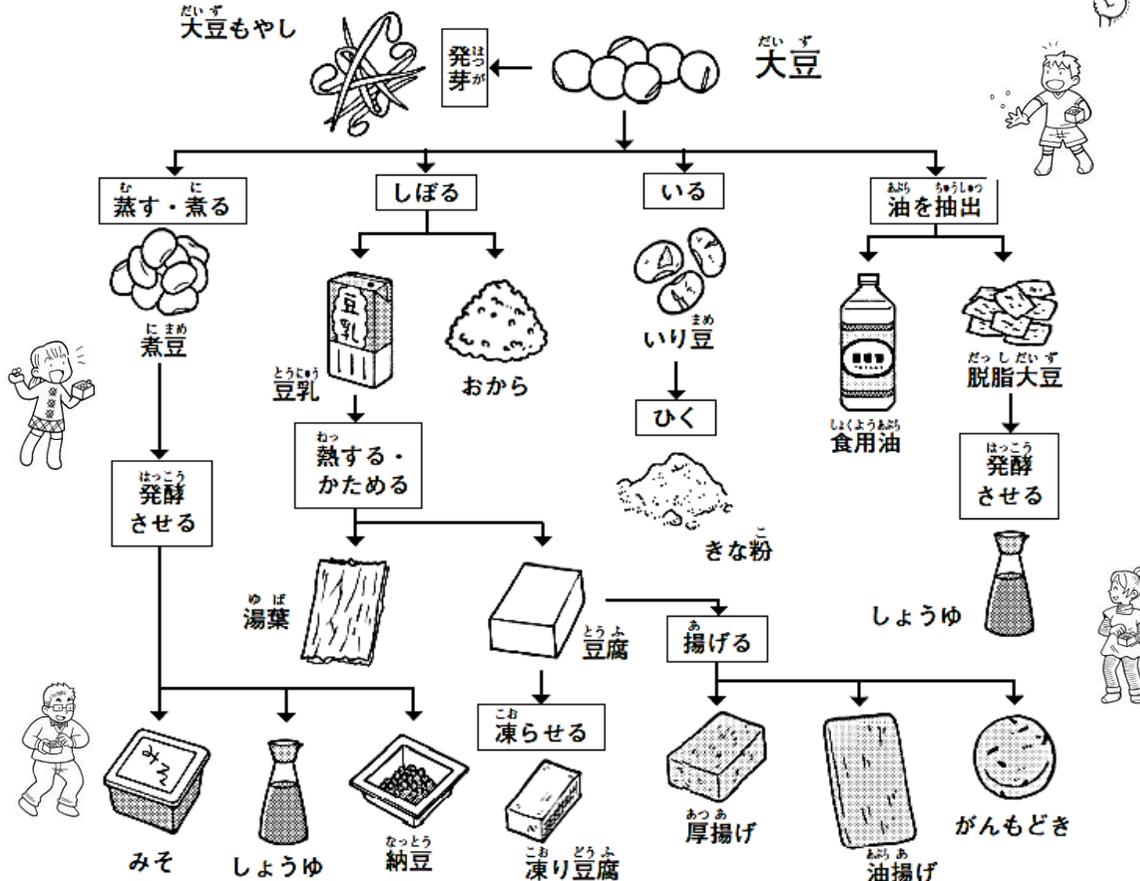


練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋
栄養士 澁谷 楓

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも、無病息災の思いを込めて、2月3日は豆まきをしましょう。節分の日には、元気な豆まきのかけ声が聞こえるといいですね。

～大豆は変身名人～

上手に取り入れたい大豆からつくられる食品



大豆は、豆乳や豆腐、おから、湯葉、しょうゆ、みそ、納豆など、いろいろな食品に変身します。和食に欠かすことができない大豆製品を毎日の食事の中に上手に取り入れていきましょう。

平成28年度の学校給食費の引き落としは終了しました。
ご協力ありがとうございました。

食べ物ノート 豆腐

豆腐が中国から日本に伝えられたのは、奈良時代といわれています。江戸時代になってから庶民にも広く知られるようになりまし
た。1782(天明2)年には『豆腐百珍』という100種類の豆腐料理を紹介した本が刊行され、ベストセラーになり、続編などもつくられました。また『豆腐百珍』はほかの料理の分野にも影響を与えました。豆腐は製法の違いによって、食感や栄養成分にも違いが出ます。たんぱく質やカルシウムが多いのが木綿豆腐、ビタミンB₁、B₂、B₆、Eは絹ごし豆腐の方が少し多く含まれています。



2月の献立から

3日 節分献立 『福豆ごはん いわしの竜田揚げ 雪んこ汁』
節分献立として、大豆とちりめんじゃこを使った「福豆ごはん」と、いわしを油でカラリと揚げた「いわしの竜田揚げ」を出します。
また、すりおろした大根を温かい汁物に入れて雪景色を表現した「雪んこ汁」を出します。しっかり食べて、寒さに負けない体をつくり、今年一年元気に過ごしましょう。

20日 スペイン料理 『パエリア スパニッシュオムレツ』
寒い日が続いていますが、2月は情熱の国「スペイン」の料理を給食に出します。鶏肉とあさりのうまみがごはんにしみた「パエリア」と、じゃがいもとウィンナーが入った、ボリュームのある「スパニッシュオムレツ」です。おたのしみに！

◆2月の旬の食材◆

ねぎ はくさい ごぼう だいこん チンゲン菜 キャベツ こまつな いやかん

<学校給食用食材の産地等について 2月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

- 精米：岩手県産ひとめぼれ
- 肉類：鶏肉(宮崎 鹿児島 熊本) 豚肉:(群馬) *牛肉の使用はありません
- 魚介類：いわし(鳥取) あさり(熊本) ししゃも(ノルウェー)
ちりめんじゃこ(瀬戸内・宮崎) ホキ(ニュージーランド)
- 青果類：じゃがいも(長崎・鹿児島) いんげん(沖縄) さといも(埼玉)
キャベツ(愛知) ごぼう(青森) きゅうり(茨城) こまつな(東京)
しょうが(高知) セロリ(長野) しめじ(長野) えのき(長野)
だいこん(練馬) たまねぎ(北海道) チンゲン菜(静岡) にら(茨城)
にんじん(埼玉) にんにく(青森) ねぎ(千葉・練馬) はくさい(練馬)
ピーマン(茨城) 赤ピーマン(千葉) もやし(栃木) レモン果汁(広島)
いやかん(愛媛) りんご(長野・青森)

学校給食用牛乳 12月分産地実績：千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道
2月分予定産地：千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県

2月13日(月)の光が丘第三中学校の入学説明会へ参加される6年生の保護者の方へ
当日は「アレルギー疾患問診票」をご持参くださいますよう、お願いします。
※他の区立中学校に進学の方も同様です。