

平成28年度



2月号

練馬区立大泉南小学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。感染性胃腸炎やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を避け、外出時にはマスクを着用したほうが良いでしょう。



節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

大豆に含まれる成分

※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり

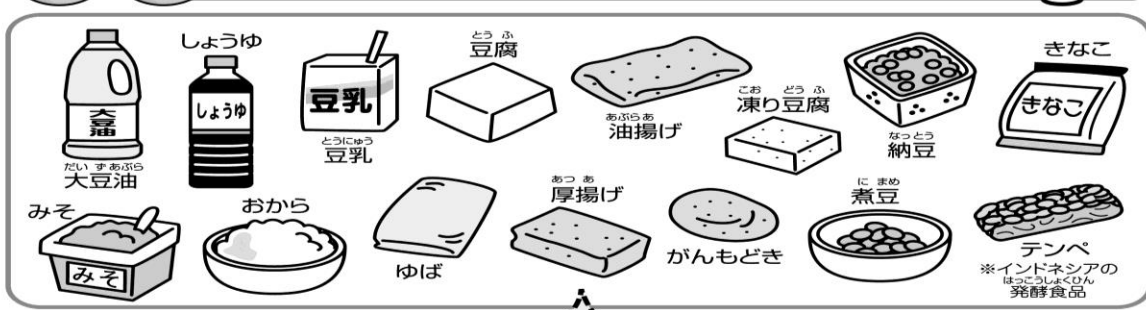
灰分 4.7g	たんぱく質 33.8g
水分 12.4g	エネルギー 422kcal
脂質 19.7g	うち食物繊維 17.9g
たんぱく質 29.5g	

●注目したい微量成分

- 鉄……貧血を予防する
- カルシウム……骨や歯をつくる
- ビタミンB1……糖質をエネルギーに変える
- ビタミンB2……体の成長を助ける
- レシチン……動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン……更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン……抗酸化作用、血中脂質を減らす

【日本食品標準成分表 2015年版（七訂）より】

大豆から作られる食品・調味料

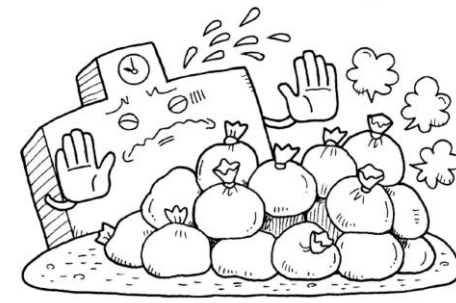


加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると!



食べる努力をしてみよう



大南小の給食で残食が多いものは、ダントツでサラダや和え物などの野菜です。野菜の苦手な人は多いかと思いますが、野菜には体の調子を整えてくれるいろいろなビタミンがたっぷりです。将来の生活習慣病予防のためにも子どもの頃から野菜を好きになっておくことは本当に大切なことです。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	649	24.2	22.4	358	2.3	294	0.40	0.53	37	5.5	2.7
摂取基準(中学年)	640	24 18~ 32%	摂取エネルギー全体の25~30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満

今月の献立より...

- 3日は節分です。給食は、豆おこわといわしの蒲焼きです。
- 8日のキャロットライス、みじん切りにしたにんじんをごま油で炒め、塩、しょうゆで調味し、ごまを入れたものをご飯に混ぜます。ごま油の香りでにんじんが嫌いでも食べられますよ。
- 14日はバレンタインデーです。給食では、コッパンにホイップクリームを挟み、チョコレートコーティングしたエクレアパンを作ります。
- 15日のあぶたま丼は、名前の通り油揚げとたまごが入ったどんぶりです。他にもしいたけ、にんじん、たまねぎ、なると、しらたきが入っています。
- 16日のジャンバラヤは、アメリカのケジャン料理と呼ばれるルイジアナの料理です。

今月使用する給食食材の産地について

- ・お米は青森県産まっしぐらを使用します。
 - ・牛乳の産地は千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道の予定です。
 - ・魚介類は、いか(ペルー産)、えび(ベトナム産)、まいわし(銚子産)、鮭(北海道・三陸産)、ししゃも(ノルウェー産)、ちりめんじゃこ(兵庫県産)、ホキ(アルゼンチン産)の予定です。
 - ・肉類は、鶏肉(岩手県産)、豚肉(埼玉県産)の予定です。
 - ・果物類は、デコボン(熊本・愛媛県産)、りんご(青森県産)、ぼんかん(愛媛県産)の予定です。
 - ・野菜類は、はくさい、だいこん、長ねぎ、ブロッコリー(練馬産)、じゃがいも、たまねぎ、(北海道産)、にんにく(青森県産)の予定です。
- ★東京都練馬区のホームページにて、給食で使用している食材の検査値が報告されております。

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。今月の給食費の引き落としはございません。よろしくお願いいたします。

