

# 2月 給食だより

令和4年1月31日  
 練馬区立橋戸小学校  
 校長 青木 俊哉  
 栄養士 岡野 有紀

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。

新型コロナウイルスをはじめ、胃腸炎など感染症が流行しますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりと取りましょう。また、適度に体を動かし、太陽の光を浴びるのも免疫力を上げるのに有効です。生活リズムを整え、病気に負けない体を作りましょう。

生活リズムを整える、**早寝・早起き・朝ごはん**  
 早寝・早起き・朝ごはん「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

## 大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆、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「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※
- ※H1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!**

## 旬の味・冬野菜を食べよう …… 冬に美味しい野菜

寒さや乾燥、雪など作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草や白菜などの葉物野菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやビタミンCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。



## ☆ 今月の献立より ☆

- ★3日……………「節分」は季節を分ける節目となる日です。現在では特に立春の前日のことを指し、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。大豆、いわし、恵方巻きなど、地域によって食べる行事食もさまざまです。給食では、いわしのかばやき・けんちん汁・大豆入りの和え物を出します。
- ★9日……………新潟県上越市の金谷山は、オーストリアの軍人レルヒ少佐が、日本で初めてスキー技術を広げた地として知られています。当時スキー訓練の時に使われたみそ汁が「スキー汁」の原点です。さつまいもが入るのが特徴で、真材の大根やにんじんはスキー板を、つきこんにゃくはシュプールを、豆腐は雪、などスキーに関係するものを表しているそうです。
- ★17日……………「アドボ」とはフィリピンの言葉で「煮込み」の意味。チキンアドボは日本で親しまれている鶏の酢煮などとよく似た料理で、白いご飯との相性が抜群です。ギニサン・トグはじゃがいも入りがおもしろいフィリピンのもやし炒めです。ご飯のいいおかずになります。
- ★6年生から給食のリクエストアンケートをとりました。2・3月の献立に取り入れていきます。