

# 2月 食育だより

平成29年2月  
練馬区立石神井南中学校

## ★2月3日は節分です

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はない食材です。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。



## 油断大敵 風邪予防の徹底を!



2月4日は「立春」で暦の上では春となります。しかし、まだまだ寒い日が続く、風邪やインフルエンザが猛威を振っています。外出後は必ず手洗い・うがいを励行し、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を避け、外出時はマスクの着用するようにしましょう。

**受験生のみなさんは、体調管理を第一に!**

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。



## 大豆製品



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



## 旬の味 冬野菜を 食べよう

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、小松菜などの青菜」が旬を迎えます。冬にとれる野菜は、体を温める効果があり、風邪の予防に役立つビタミンAや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。

## 冬に美味しい野菜



## 2月の献立より

★2月献立区内産野菜…白菜・大根・ブロッコリーを使用する予定です。

- ◎節分献立 2月3日(金)…節分おこわ・いわしのつみれ汁
- ◎立春献立 2月6日(月)…菜の花ちらし寿司
- ◎針供養献立 2月8日(水)…肉豆腐
- 針供養とは、折れた針や古くなった針を集め、豆腐や蒟蒻などのやわらかいものに刺して供養することです。給食では豆腐を使った献立にしました。
- ◎初午献立 2月10日(金)…きつねうどん
- ◎入試応援献立 2月23日(木)…かつ丼



◎ブラジル料理献立  
2月17日(金)  
・フェイジョアダ  
・ボンデケージョ



◎奄美大島郷土料理  
2月24日(金)  
・鶏飯(けいはん)

## ★朝ごはんコンクール入賞献立(銅賞)

考案者: 加藤 遼(2-2)

夏休みに行われた朝ごはんコンクールで入賞した献立が16日に登場します。

『2月16日の献立』

- ・鮭めし(炒り卵入り)
- ・塩和え
- ・豚汁
- ・みかん

給食の献立としては栄養価が足りなかったためバランスを整えるために汁にお肉やじゃが芋などを付け足しました。16日まで待ち遠しいですね。お楽しみに。



