

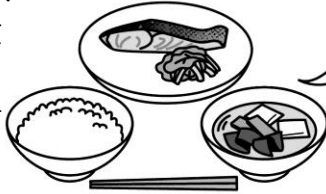
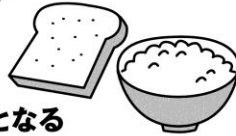
2月給食だより

平成31年2月
練馬区立石神井南中学校

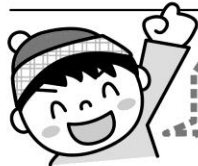
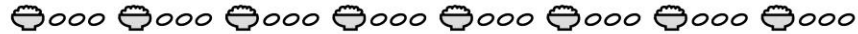
朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。**



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整います。

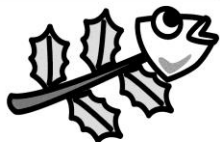


旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬のもの食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



2月3日 節分



豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギワシは、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシの頭において、鬼を追いはらいます。



★今月の献立より★

2月1日（金）節分献立

- ・大豆ごはん ……福豆をイメージした大豆の入ったご飯です。
- ・いわしの蒲焼き ……まよけになると言われているいわしの蒲焼きです。

2月6日（水）ロシア料理

- ・ヨーシキ ……お米を混ぜて作った肉団子にトマトソースをかけた料理。ヨーシキはロシア語で「はりねずみ」のことで、肉団子からとびでたお米が「はりねずみ」に似ていることからこの名前がつけました。
- ・シチー ……酸味が加わったロシア風野菜スープです。

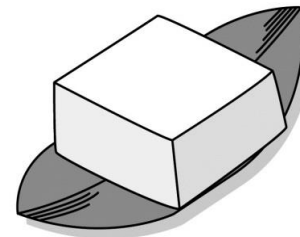
2月13日（水）石川県郷土料理

- ・治部煮 ……金沢市の伝統的な郷土料理です。鶏肉や野菜をだし汁で煮て、とろみをつけた金沢市の伝統的な料理です。

2月21日（木）受験生応援献立

- ・ソースかつ丼 ……受験生の合格祈願でかつ丼をだします。

豆腐



日本には、大豆から作られる食品がたくさんあります。その中の一つである豆腐は、大豆の絞り汁の豆乳に、にがりなどの凝固剤を入れて固めたものです。作り方の違いにより、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充填豆腐といった種類があり、さらに豆腐から、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、焼き豆腐、高野豆腐などが作られます。「畑の肉」といわれる大豆同様、たんぱく質や脂質を多く含み、不足しがちなカルシウムや鉄も豊富な健康的な食品です。日本だけでなく中国や韓国をはじめ、アジア全域で食べられています。

あなたはどんな豆腐料理が好き?



