



# 2月 給食だより

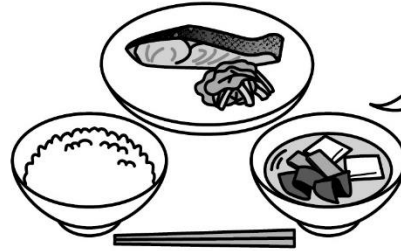
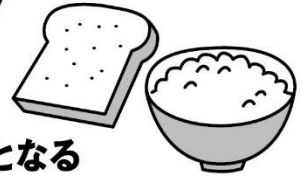
R 3 . 1 . 2 9  
練馬区立八坂中学校  
校長 安井 養 実士

## 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。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。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。

◎受験生の3年生もしっかり朝ごはん(温かい食べ物)をとり、受験にのぞみましょう。

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やすくなります。



### ～ 今月の献立から ～

#### ・アンコール給食

全校生徒にもう一度食べたい給食を選んでもらい、それを給食委員が集計してくれました。

＜結果＞ 1位…ジャージャー麺 2位…カレーライス

3位…キムチチャーハン、焼きカレーパン、照り焼きチキンバーガー、フルーツヨーグルト

他に練馬スパゲティ、麻婆豆腐丼、わかめごはん、じゃが芋のパリパリサラダ、フライドアップルパイなども、2月・3月の給食に随時入れていきます。詳しくは、裏の献立表をご覧ください。

#### ・節分・・・(2日)

2月2日は節分です。節分は「季節を分ける」と書くように、立春の前日をいいます。日本では「鬼は外、福は内」と豆をまき、数え年の数(現在の年の数+1粒)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。給食では「豆ごはん」「いわしのパン粉焼き」にします。

#### ・立春・・・(3日)

暦の上では春になります。菜の花と、いり卵で菜の花に見立てた「菜の花ごはん」を作ります。春が旬のさわらで、「さわらの西京焼き」にします。

#### ・フランスの料理・・・(10日)

グラタンのことを「グラチネ」といいます。「えびとうすら卵のグラチネ」と「ポトフ」を作ります。

#### ・韓国の料理・・・(17日)

「チーズタッカルビ」と「白玉わかめスープ」を作ります。

#### ・19日は食育の日・・・日本の郷土料理を紹介しています。

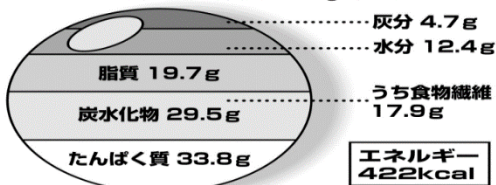
大分県竹田市の「あいませ」です。山菜などの野菜をせん切りにし、出汁と醤油で煮ます。お祝いの席でも食べられている「おもてなし料理」です。

#### ・3年生応援献立「ソース勝つ丼」「winnerのベジタブルスープ」「いい予感ゼリー」です。

#### ・5日(牛丼)、16日(ビーフシチュー)・・・和牛肉の販売促進のため、給食で使わせていただきます。

## 大豆に含まれる成分

※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり



【日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より】

### 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 B<sub>1</sub>……………糖質をエネルギーに変える
- ビタミン B<sub>2</sub>……………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

