



# 2月 給食だより

R 4 . 1 . 3 1  
練馬区立八坂中学校  
校長 安井 養 実士

## 朝ごはんは、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。



### 2月の献立

旬の食材・・・いわし、さわら、さつまいも、うどん、きのこ類、かんぺい、きよみ等

～ 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、給食委員が集計してくれました。

<結果> 1位…フルーツポンチ 2位…きなこ揚げパン

3位…キャロットライスのホワイトソース 大学芋

他に練馬スパゲティ、みそつけ麺、麻婆豆腐丼、親子丼、ごま味噌ラーメン、いかのスタミナ揚げ、照り焼きチキンバーガー、豚汁を、2月と3月に予定しています。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「いわしの筒煮」「大豆とじゃこの甘辛揚げ」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。

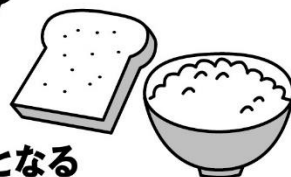
#### ・韓国の料理・・・(17日)

鶏肉と野菜をカップ焼きにした「チースタッカルビ」と、「トックスープ」を作ります。

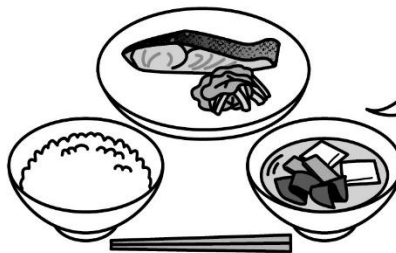
#### ・3年生応援献立(18日)「勝つサンドバーガー」「winnerのベジタブルスープ」「いい予感ゼリー」です。

#### ・19日は食育の日・・・(21日)日本の郷土料理を紹介しています。

長崎県の「浦上そば」です。実はそばではなく、せん切りにした具材で作る炒め物です。



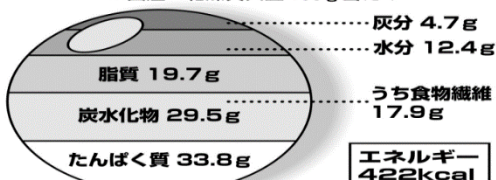
朝ごはんには、  
脳のエネルギー源となる  
主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

## 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 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

