



2月 給食だより

R 5 . 1 . 3 1
練馬区立八坂中学校
校長 安井 養
校 長 養 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。

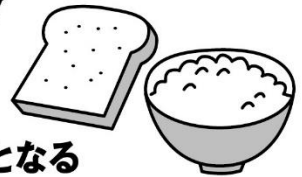
◎受験生の3年生もしっかり朝ごはん（温かい食べ物）をとり、受験にのぞみましょう。



2月の献立



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。

旬の食材・・・いわし、めばる、白ひらす、めばる、うど、きのこ類、きよみ、デコポン等
～ 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…きなこ揚げパン 2位…抹茶プリン 3位…チキンカレーライス
4位…フライドアップルパイ キムチチャーハン 米粉りんごヨーグルトケーキ

他にはちみつレモントースト、練馬スパゲティ、親子丼、吉野汁、いかのスタミナ揚げ、鮭の西京焼きを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・・・(3日)

2月3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「豆若ごはん」「いわしのパン粉焼き」にします。

・立春の献立・・・(6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。

・世界の料理から インドネシア・・・(16日)

「ナシゴレン(ご飯)」「アヤムゴレン(鶏の揚げ物)」「ソト・アヤム(スープ)」を作ります。

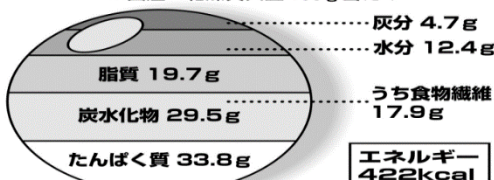
・19日は食育の日・・・(17日)日本の郷土料理を紹介しています。

石川県の「あいませ」です。ハレの日に出される料理で、根菜類の煮物です。

・3年生応援献立(20日)「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。

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

