



# 2月 給食だより

R 6 . 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!

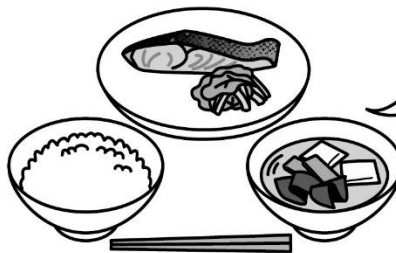
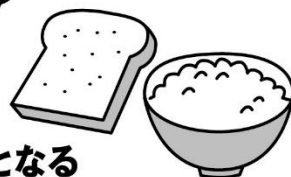
1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

◎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、菜の花、小松菜、きのこ類、きよみ、うんしゅうみかん等 ～ 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…杏仁豆腐 2位…大学芋 3位…ココアプリン

他にも練馬スパゲティ、パリパリサラダ、揚げパン、みそつけ麺などを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。クラス、給食室前にも順位表を貼りだします。

#### ・節分献立・・・(2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「つみれ汁」「大豆とじゃこの甘辛揚げ」にします。

#### ・立春の献立・・・(5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 韓国・・・(9日)「チーズタッカルビ」「わかめスープ」

韓国ではお祝の時に「わかめスープ」を作るそうです。

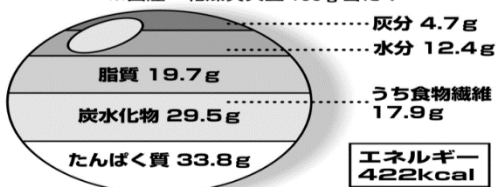
#### ・食育の日・・・(19日)日本の郷土料理を紹介しています。

長崎県の「浦上そばろ」です。実はそばろではなく、豚のひき肉を入れた煮物です。

#### ・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

