



# 2月給食たより

R 7 . 1 . 3 0  
練馬区立八坂中学校  
校長 代市 利光  
栄養士 虞 申佳

## 朝ごはんで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。

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。



## ～ 2月の献立より ～

旬の食材・・・菜の花、小松菜、人参、いわし、ぶり、きのこ類、きよみ、みかん等

### ★季節・行事等の献立

#### ・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…サイダーポンチ 2位…みそつけ麺 3位…キムチチャーハン



他にもチーズタッカルビ、カレーライス、坦々麺、練馬スパゲッティ、杏仁豆腐、大学芋などを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。給食室前にも順位表を貼りだします。

#### ・立春の献立(3日)

今年は2月2日が節分です。その次の日で立春をいいます。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 韓国(5日)

「キムチチャーハン」「チーズタッカルビ」「トックスープ」



#### ・食育の日(19日)日本の郷土料理を紹介しています。

大分県竹田市の「あいまぜ」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(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。

#### ・練馬区人参の日献立(27日)「ミネストローネ」「人参しりしり」です。



だいず

## 大豆からできるもの

### 大豆の“豆”知識

