

給食だよい

2月

令和8年2月
豊島区立駒込小学校
校長 稲垣 昌弘
栄養士 大川原敬子

立春が過ぎ、暦の上では春ですが、一年中で一番寒いのが2月。カゼがはやる季節ですが、温度差が激しい時や睡眠不足などで生活が不規則になっている時に、ひきやすくなります。カゼをひかないためには、十分な睡眠と栄養バランスがとれた食生活を心がけることが大切です。



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「タンパク質」やおなかの調子を整える「食物せんい」を豊富に含んでいます。特に大豆はタンパク質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、まめの種類によって異なりますが、ビタミンBや鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

日本で食べられている豆

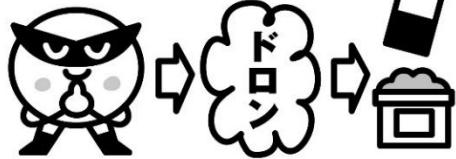


野菜として食べる豆



大豆からできる調味料

せつぶん まめ つか だいす むかし にほんじん しょくせいかつ か
節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



む だいす こむぎ ま きん くわ しょくえんすい あ
蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。



む だいす きん しょくえん くわ はっこう じゅくせい しゅるい
蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。

★リクエスト給食

- 5日(木) 1年 揚げパン、ABC スープ、シャーベット
- 6日(金) 3年 チキンカレー、パリパリサラダ、オレンジゼリー
- 10日(火) 4年 しおしょうゆラーメン、のり塩フレンチポテト、タピオカフルーツポンチ
- 18日(水) 5年 みそラーメン、野菜チップス、フルーツポンチ

★ 6年生がたてた献立の給食

がつ がつ ねんせい か てい か じゅぎょう しょくぶん こんだて かんが べんきょう
11月、12月に6年生が家庭科の授業で1食分の献立を考える勉強をしました。その献立を頭の中で考えるだけではなく、実際に給食で食べてみた方がよくわかるかと思い、3学期の献立にとり入れることにしました。

16日(月)、17日(火)、19日(木)、20日(金)、24日(火)、27日(金)におこないます。

みなさん、工夫してたててくれました。

給食に使用している食材の産地情報について

- ・給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。
- ・野菜類、いも類、果物類は使用頻度の高い種類、肉類、魚介類、卵は使用状況により、牛乳は豊島区教育委員会からの情報の更新により掲載します。
- ・市場で安全が確認されている食材は、被災地のものでも使用することがあります。

<1月の給食で使用した主な食材の産地> 1月8日～1月30日現在

- | | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------|
| ○人参（千葉） | ○玉ねぎ（北海道） | ○じゃがいも（北海道） | ○ごぼう（千葉） |
| ○小松菜（東京） | ○キャベツ（愛知、茨城） | ○ミカン（愛媛） | |
| ○シシャモ（ノルウェー） | ○タラ（北海道） | ○鶏肉（岩手） | ○豚肉（群馬） |
| ※集乳エリア：千葉 | | ※米（秋田産あきたこまち） | |