

平成29年2月6日
豊島区立西巢鴨小学校
校長 内藤 信之
栄養士 大川原敬子

2月の給食目標

- ・食事中にふさわしい話題と声の大きさに気をつけよう
- ・かぜに負けない体をつくろう

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月です。かぜで欠席する子供が多い月ですが、十分な睡眠と栄養のバランスがとれた食生活を心がけることで寒さを乗り切りましょう。

かぜ予防のための食生活のポイント

たんぱく質をしっかりとる 体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。	ビタミンの補給も忘れずに 野菜や果物に多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。	脂質(油)も不足しないように 粘膜を強くするビタミンA、血液の流れをよくするビタミンEの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源になります。
--	--	--

★リクエスト給食

2年生にアンケートをした結果、「デザート」の中で、食べたいランキング1位の「コーヒーマル」^{コーヒーマル}と2位の「ゼリー」を2日(木)の献立に入れました。

★節分献立

2月3日(金)は、節分の献立です。季節の変わり目である立春の前日に、厄除けの意味で煎り大豆をまいたり、イワシの頭を焼いてひいらぎの枝に刺し、家の戸口に置いたりする習慣があります。給食でも、煎り大豆を入れたごはん^{ごはん}とイワシ料理を食べます。

はつぶん だいず
節分にちなんで大豆あれこれ



豆には「まめに暮らせるように」という縁起の意味があり、大豆は日本の食生活の中で、そのまま食べるほか、みそやしょうゆなどさまざまな加工食品として利用されています。

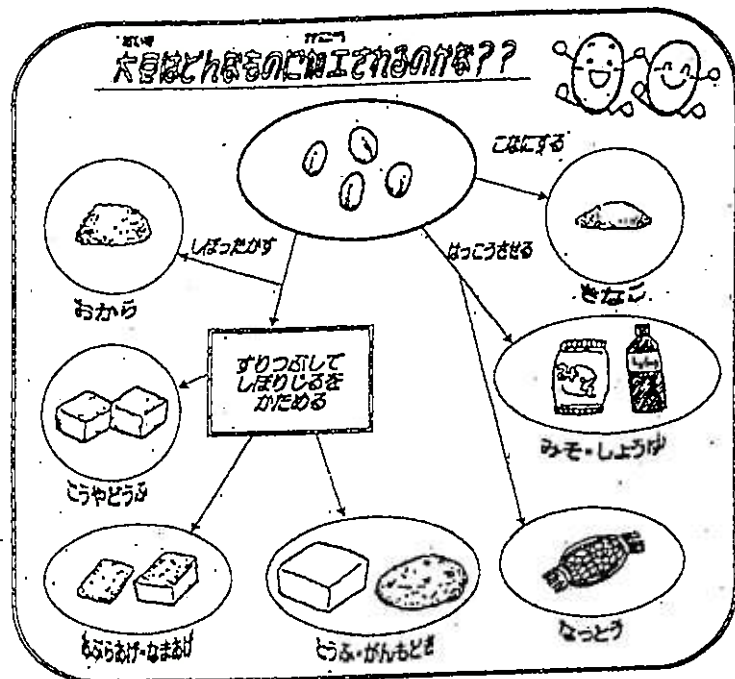
《大豆のことを“畑の肉”^{はたけにく}というのを知っていますか？》

明治6年のウィーン博覧会で日本から大豆が出品されました。それを見たドイツの学者が「大豆はすごい！成分を調べたら、なんと牛肉と同じくらいの栄養がある。大豆は畑の肉だ！」と言いました。これで大豆は有名になりました。

えいよう
《豆の栄養》

- * 私たちの体をつくる**タンパク質**
- * コレステロールを減らす**脂肪**
- * 便秘を防ぐ**食物せんい**
- * 貧血予防の**鉄**
- * 血液の流れをよくする**ビタミンE**

★大豆は植物性食品ですが、肉や魚などの動物性食品に比べても、タンパク質をたくさんとることができます。



給食に使用している食材の産地情報について

給食で使った主な食材の、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上位6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。
- ・牛肉は、給食での使用を中止しています。

＜1月の給食で使った主な食材の産地＞ 1月10日（火）～1月31日（火）現在

- | | | |
|------------|---------------|-------------|
| ○人参（千葉） | ○玉ねぎ（北海道） | ○ゴボウ（青森） |
| ○じゃが芋（鹿児島） | ○小松菜（埼玉） | ○大根（神奈川、千葉） |
| ○リンゴ（岩手） | ○ミカン（和歌山） | ○豚肉（群馬） |
| ○鶏肉（岩手） | ○ホキ（ニュージーランド） | ○イカ（青森） |

☆牛乳（北海道・青森県・岩手県・宮城県・福島県・山形県・栃木県・群馬県・埼玉県・千葉県）の生乳を使用し生産

※米（茨城県産こしひかり、秋田産あきたこまち）