

令和4年1月31日(月)

中野区立桃園第二小学校

校長 山崎 義弘

栄養士 野口菜穂子

2月 給食たより

がつよっか きん りっしゅん こよみ うえ はる むか
2月4日(金)は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続
いていきます。みず つめ てあら じかん みじか
水が冷たく手洗いの時間が短くなりがちですが、かんせんしょう りゅうこう
感染症も流行していま
す。しょくじまえ てあら かくじつ
食事前の手洗いを確実にしてください。

さて、がつみっか せつぶん ひ まめ びょうき わざわ お ふく
さて、2月3日は節分です。この日は豆まきをして病気や災いを追いはらい、福を
よ こ だいず えいよう
呼び込みます。また、大豆には栄養がたくさんつまっているのも、まめ つか りょうり
豆を使った料理を
た げんき す
食べて元気に過ごしましょう。

えいようまんてん だいず はなし 栄養満点！大豆のお話

だいず はたけ にく い しつ ししつ おお ふく ほか からだ
大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質や脂質が多く含まれ、その他にも体
よ えいよう
に良い栄養がたくさんつまっています。

『大豆の栄養』

- ◆たんぱく質・・・血や骨・肉になる。
- ◆鉄・・・貧血を防ぐ。
- ◆カルシウム・・・骨を丈夫にする。
- ◆食物繊維・・・お腹の調子をととのえ、便秘を防ぐ。
- ◆イソフラボン・・・骨粗しょう症や更年期障害を防ぐ。
- ◆レシチン・・・記憶力向上に役立つ。
- ◆サポニン・・・生活習慣病予防に役立つ。



『和食に欠かせない！！大豆製品』

だいず ほうふ しつ ふく かこう えいようか ま
大豆は豊富なたんぱく質が含まれていて、加工すると、さらに栄養価やうまみが増し
ます。はっこう なっとう い こな こ
発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にすると、きな粉に
なります。また、だいず じる かた とうふ
大豆のしぼり汁をにがりなどで固めたものは豆腐に
なります。だいず わしょく しょくひん すがた か
大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿を変えます。
しょくじ なか だいずせいひん さが
食事の中から大豆製品を探してみましょう。



がつみっか もく せつぶん 2月3日（木）は節分です



せつぶん りっしゅん りっしゅう りっとう ぜんじつ げんざい
節分は、もともと立春、立秋、立冬の前日のことでしたが、現在
では立春の前日のことだけをいうようになりました。

せつぶん い まめ とし かず とし た かず た
節分に炒り豆を年の数や、年にひとつ足した数を食べると、

ねん げんき す い まめ
1年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや、

ひいらぎ えだ や あたま おに
柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼

びょうき わざわ お いみ
(病気や災い)を追いはらうという意味があります。

がつ きゅうしょくもくひょう す きら のこ た 2月の給食目標～好き嫌いをせず残さず食べよう～

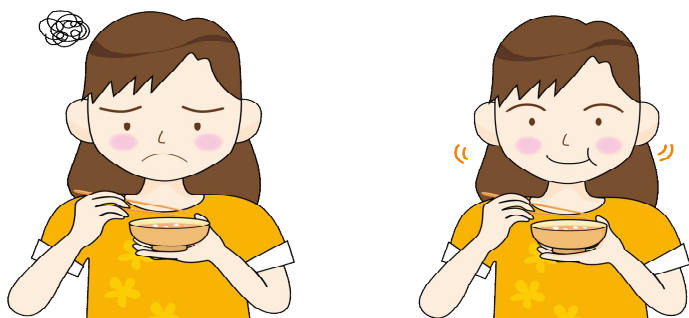
がつ ざんしょくりつちようさ きゅうしょく けんこう せいちょう ひつよう
2月は、残食率調査があります。給食は、みなさんの健康や成長に必要なエネル
ギーや栄養素を考 えて作られています。そのため、好き嫌いを して食べていると、みな
さんの成長のために栄養を考 えて作られている給食の力が十分に発揮できなくなっ
てしまいます。苦手な食べ物だからといって、一口も食 べずに減らしたり残したりしていま
せんか？子どもの時からいろいろな食材や味に出 会うことは、豊かな食生活を過ごすこ
とにも繋がります。苦手な食べ物でも、まずは一口から挑 戦して食べてみましょう。

ひと こと にんげん た た す
人によって異なりますが、人間はたくさん食 べるものやよく食 べるものを好きになり、
食 べる回数が少ないものは苦手に感 じるようになります。苦手な食べ物でも少 じずつ食 べ
る量を増やしたり、何回も食 べたりすることで、徐々に食 べられるようになります。

にがて
苦手なものでも
少 じずつ食 べると



おいしく
食 べられるようになる！



にがて た
苦手なものでも少 じずつ食 べてみよう

