

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

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ます。水が冷たく手洗いの時間が短くなりがちですが、感染症も流行しています。食事前の手洗いを確実にしてください。

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で、豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

栄養満点！大豆のお話

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』

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。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、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。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。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充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、
た かいすう すく にがて かん にがて た もの すこ た
食べる回数が少ないものは苦手を感じるようになります。苦手な食べ物でも少しずつ食べ
りょう ふ なんかい た じょじょ た
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
少しずつ食べると



おいしく
食べられるようになる！



にがて た
苦手なものでも少しずつ食べてみよう

