

令和3年1月29日(金)

中野区立桃園第二小学校

校長 山崎 義弘

栄養士 鈴木 瑞代

2月 給食たより

2月3日(水)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ので、食事の手洗いを確実にしてください。

さて、2月2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す。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。



がつふつ か か せつぶん 2月2日(火)は節分です

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。2021年は2月2日が節分です。これは、124年ぶりのことだそうです。

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、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、柗の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(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～

1月22日(金)に、給食保健委員会の発表を行いました。残菜を減らすために、苦手な食べ物も少しずつ挑戦しましょうという話がありました。好き嫌いをして食べていると、子どもたち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。子どもの時は、苦手な食べ物があるのは当たり前です。しかし、子どもたちが少しずつ食べられるように指導しています。子どもの時からいろいろな食材や味に出合うことは、豊かな食生活を過ごすことに繋がります。これからも子どもたちにたくさんの味の経験をさせられるような給食を作っていきます。

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
苦手なものでも少しずつ食べてみよう

