

令和2年1月31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4日(火)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。感染症も流行していますので、食事の手洗いやうがいをしっかりとしましょう。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 か げつ せつぶん
2月3日(月)節分



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や、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、柊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 きゅうしよくもくひょう なご かいしよく
2月の給食目標：「和やかに会食をしよう」

みなさんは、毎日の給食時間をどのように過ごしているのでしょうか。クラスで決められた位置に机を動かし、友達といろいろな話をしながら給食を食べていると思います。しかし、最近食事中にふさわしくない会話をしている人も見かけます。周りの人を不快にさせてしまうので、場に合った話をするように心がけましょう。

がつ きゅうしよく
～2月の給食より～

がつ か もく どうきょうと はちじょうしまたん つか こんだて
2月6日(木)東京都 八丈島産のトビウオを使った献立

2月6日(木)は、4年生で八丈島漁協女性部による出前授業が行われます。八丈島の気候や暮らし、産業について学習し、調理では実際に八丈島産の魚を捌く体験も行います。この日の給食は、みなさんも八丈島産のトビウオを味わってみてください。

がつ にち か せかい りょうり
2月18日(火)世界の料理～トルコ～

トルコ料理は、フランス料理、中華料理と並んで、世界三大料理の一つです。「ホブサ」は西アジアや北東アフリカでよく食べられているサンドイッチ用のパンです。「ケバブ」は、鶏肉に香辛料で下味を付けてオーブンでじっくり焼きます。「ストラッチ」は、お米を使ったプリンです。楽しみにしててください。

にち もく ながさきけん
2月20日(木)長崎県メニュー

長崎県の郷土料理を取り入れた献立です。江戸時代は長崎県が日本唯一の開港地だったため、海外から様々な文化が伝わりました。「ちゃんぽん」は、長崎県発祥の料理で、野菜と魚介をたっぷり使っています。「カステラ」は、ポルトガルから伝わったお菓子を長崎県で独自に発展した和菓子です。