

給食だより

2月2日は「節分」、そして2月3日は「立春」です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。バ

ランスの良い食事で免疫力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

2月の献立について

○2月3日 行事食「節分」

この日は、節分にちなんでいり大豆が出ます。「節分」は季節の変わり目のことで、昔から悪いことが起こると考えられてきました。そして「悪いものを払う力がある」といわれる豆をまきます。また後は、年の数だけ豆を食べて、一年の健康と幸福を祈る行事です。

○2月5日 行事食「かながわ産品学校給食デー」

この日の給食は、神奈川県でとれた、米、焼きのり、牛乳、キャベツ、大根を使用しています。住んでいる地域で育った食べものを、その地域で使うことを「地産地消」といいます。「地産地消」は、新鮮な食べものを食べられることや、食べものを運ぶ距離が短くなり、環境にやさしくなるなど、良いことがたくさんあります。私たちの住んでいる神奈川県のおいしい味を楽しんでいただけたらと思います。

○2月19日 給食目標「地域で生産される食品について知ろう（キャベツ）」

キャベツは、一年中出回っていて、色々なところで作られています。神奈川県では、三浦市や横須賀市その他、私たちの住む川崎市でも「かわさきそだち」というブランドで作られています。冬にとれるキャベツは、巻きがしっかりしていて、熱を加えると甘みが引き出されます。

○2月25日 給食目標「地域で生産される食品について知ろう（お米）」

みなさんが給食で食べているお米は、神奈川県でとれたものを使うようにしています。よく使うお米として「はるみ」というお米があります。「はるみ」は神奈川県の真ん中あたりにある、平塚市でとれます。冷めても硬くなりやすく、つやがあって甘みが強いのが特徴です。

○給食で使用している季節の食品

キャベツ ごぼう 小松菜 セロリ 大根 長ねぎ 白菜 ブロッコリー ほうれん草のり

○2月28日 「自校献立②」

この日は、今年度最後の自校献立です。いつもとは違う内容になっており、献立のねらいは、「季節の食品「大根」について知る」です。

大根の旬は、冬です。この時期の大根は、甘味が増し、おいしくなります。大根には、ビタミンCや食物繊維だけでなく、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きのある酵素がたくさん入っています。弱っている胃腸を助ける力があるので、積極的に取りたい食品の一つです。

そんな大根を、今回はポトフにしました。ポトフには、5種類の食材が入っており具たくさんです。当日を楽しみにしててください。

自校献立： 1/2食パン・牛乳・ツナのクリームスパゲッティ・ポトフ・スイートポテト

エネルギーのもとになる	からだをつくるのもとになる	からだのちょうしをととのえる
・スパゲッティ・油・小麦粉・スイートポテト・じゃがいも・1/2食パン	・鶏肉・牛乳・まぐろ(缶詰)・プロセスチーズ	・たまねぎ・にんじん・大根・しめじ・ほうれんそう・ホールコーン

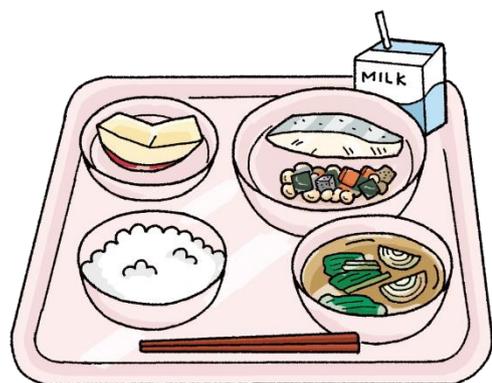
大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品

おから 豆乳 豆腐 納豆 しょうゆ 油揚げ 生揚げ(厚揚げ) みそなど

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。



給食の栄養

給食の献立は、「児童または生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考えながら、栄養バランスのよい給食を作っています。苦手な食べ物が出ても一口は食べる挑戦をしていただくと嬉しいです。