



ぱくぱく

平成 27 年 2 月 20 日
校長 白 倉 代 助
栄養士 相 羽 真 秀 子

寒さの最も厳しい時期です。また、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などがはやる季節です。手洗い、うがい、栄養、睡眠に留意して元気に過ごしましょう。



和食を見直そう-大豆-



2月3日は節分。豆まきをしたご家庭も多いと思います。給食では白、黒、青、三色の大豆を使った三色だいずご飯を出し、とても好評でした。

大豆は、日本人の食生活に欠かせない食材の一つです。大豆には、良質なたんぱく質が多く含まれますが、ほかの豆とは違い、でんぷんをほとんど含まないのが特徴です。また脂質、ビタミンB群やビタミンE、鉄などの無機質も豊富に含まれます。そのほかにも、大豆にはイソ

フラボン、ダイズサポニン、レシチン、ダイズオリゴ糖といった成分も含まれています。1粒は小さくても、栄養がギュッとつまっています。

日本では年間におよそ100万トンの大豆が豆腐、油揚げ、納豆、湯葉などに加工され食べられており、和食を代表する食材です。中でもみそ・しょうゆは、素晴らしい和食の調味料です。季節の具材や野菜を中心に豆腐や油揚げなどを加えて具たくさんにした味噌汁なら、一品加えるだけで栄養バランスもとのえやすくなります。平成25年12月4日、「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界が認めた日本の素晴らしい食文化「和食」を、学校給食や食育の場で、日本の未来を担う子供たちにしっかりと受け継いでもらいたいと願っています。

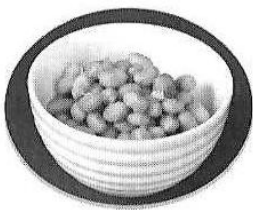
参考：給食ニュースNo.1628 付録



いり豆



きな粉



納豆



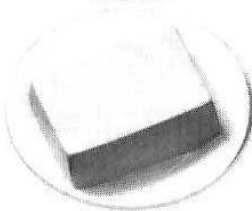
みそ



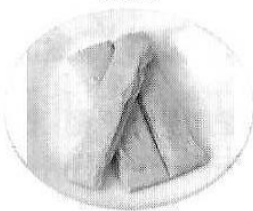
しょうゆ



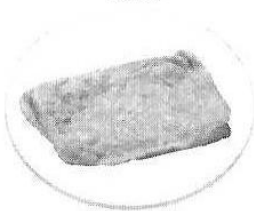
豆乳



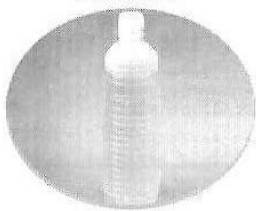
豆腐



湯葉



油揚げ



油



♡ 2・3年生のリクエスト給食 ♡

今月の給食には3年1組、2年1組、2年2組のリクエスト給食が登場しました。各クラス、みんなの大好きなものの組み合わせ、久々に出る料理、あまり出たことのない料理など特色のあるリクエスト給食になりました。



3-1 リクエスト

**醤油ラーメン(炙りチャーシュー、のり)
ポイル野菜のゆかりがけ
レモンスカッシュゼリー**
いつものチャーシューにひと工夫、
バーナーで炙りました。



2-1 リクエスト

**たらこスパゲティ、コーンサラダ、
キャラメルポテト**
あま〜くてカリっとしたキャラメルポテ
トはみんなの大好きなデザートです。



2-2 リクエスト

**カツカレーライス、
キャベツとリンゴのサラダ、いちご**
カレーライス+ヒレカツの贅沢なリクエ
ストメニューです。給食では運動会
の前に出たことがあります。

♡ 1年生のリクエスト給食 ♡



1月24日と2月4日に、1年生の食育の時間がありました。初めてのリクエスト給食を考えました。2組と3組は学校公開中で、たくさんの保護者の方に見ていただきました。

これまで食べてきた給食の中から、食べたい物を選んでいくのはとても楽しかったようです。ただし、好きなものだけを食べていては体に影響がでるということを知ってもらうために、紙芝居「3匹のこぶた」を読み聞かせました。みんな真剣に聞いてくれて、バランスを考えたリクエスト給食が出来上がりました。一部

変更するところもありますが、3月に登場しますので楽しみにしてください。

<給食費の納入にご協力をお願いします>

給食費の口座振替は、毎月17日(土日にかかる場合は翌日)です。
金額をご確認の上、残高不足にならないようご協力ください。

