

給食だより 2月



まだまだ寒い日が続きますが、「節分」「立春」と暦の上では春になります。4年生のみなさんは卒業に向けて、在校生のみなさんは進級に向けて最後のしめくくりの時期です。食生活を見直して、風邪などひかないように体調を整えてがんばりましょう。

食物繊維の働きを知り、毎日しっかりとしましょう！

肥満や生活習慣病を防ぐ
強～い味方、**食物繊維**

昔は、食物繊維は栄養にならない不要成分と思われていました。ところが、コレステロールの吸収を助け、血糖値の上昇をゆるやかにするなど、肥満や生活習慣病を防ぐ大切な役割があることがわかり、今では第6の栄養素と呼ばれるまで重要な成分となっています。

< 食物繊維の働き >

血糖値をゆるやかに上昇させる



コレステロールの吸収を妨げる



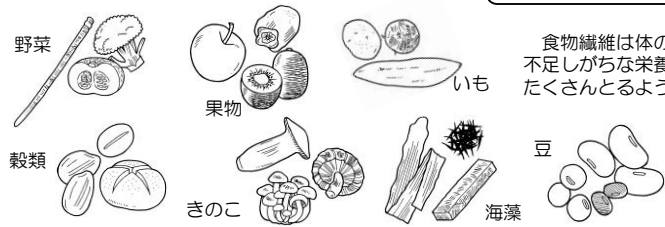
腸内環境を整えて有害物質を排出する

便秘解消に役立つ



食物繊維が多く含まれている食品

様々な食品をバランスよく食べるようにしましょう。



食物繊維は体の中で様々な働きをしています。不足しがちな栄養素なので副菜などでたくさんとるようにしましょう。



節分について

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。豆まきや、柊(ひいらぎ)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。



予定献立表

		2月1日(木)	2月2日(金)
※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。		家庭学習日	ごはん いわしの南蛮漬け 荳わかめのあえもの みそけんちん汁 福豆 エネルギー878kcal 蛋白質40.1g 脂質22.5g
4年生のリクエストメニュー			
太字のメニューが4年生からのリクエストメニューです。 今月は4年生の給食がある日に取り入れてみました。			
2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)
麦ごはん チキンカレー 豆苗スープ フルーツのヨーグルトあえ エネルギー895kcal 蛋白質27.0g 脂質21.6g	ごはん 田舎風おでん 小松菜のごまあえ みそ汁 いよかん エネルギー773kcal 蛋白質28.7g 脂質17.4g	家庭学習日	おにぎり チャンボンめん 肉団子の甘酢あんかけ エネルギー869kcal 蛋白質38.1g 脂質23.5g
			ピビンバ丼 わかめと豆腐のスープ いちご エネルギー755kcal 蛋白質29.4g 脂質18.4g
2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)
振替休日	三色丼 ごぼうサラダ みそ汁 りんご エネルギー851kcal 蛋白質32.7g 脂質25.3g	ごはん さばの塩こうじ焼き 白菜の煮びたし みそ汁 エクレア エネルギー897kcal 蛋白質34.4g 脂質29.1g	ごはん 豚肉のピリ辛焼き 春雨の炒め物 豆腐スープ エネルギー772kcal 蛋白質33.6g 脂質17.7g
			(4年生あり) クリームスパゲティ ひじきサラダ フルーツのゼリーあえ エネルギー864kcal 蛋白質34.0g 脂質24.5g
2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)
えびピラフ メンチカツ ミネストローネ エネルギー924kcal 蛋白質29.3g 脂質27.8g	ごはん 酢豚 中華サラダ わかめスープ エネルギー873kcal 蛋白質31.4g 脂質24.0g	ごはん さわらの西京焼き ほうれんそうのいそべあえ かぼちゃの甘煮 みそ汁 エネルギー811kcal 蛋白質33.1g 脂質17.6g	ごはん 豚肉のキムチ鍋風煮 しゅうまい わかめのおひたし エネルギー799kcal 蛋白質32.9g 脂質22.0g
			中華飯 春雨スープ モンブランピーチ エネルギー862kcal 蛋白質31.6g 脂質16.9g
2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(火)	平昌(ピョンチャン)オリンピック
ごはん マーボー豆腐 豆もやしのナムル 中華風卵スープ いよかん エネルギー845kcal 蛋白質33.9g 脂質24.6g	ごはん 豚肉のハーベキューソース 菜の花スパゲティ 根菜のコンソメスープ エネルギー726kcal 蛋白質29.7g 脂質13.8g	(4年生あり) あなごちらし サイコロステーキ すまし汁 いちご エネルギー901kcal 蛋白質39.8g 脂質27.4g	冬季オリンピックが韓国の平昌で2月9日～25日(17日間)開催されます。平昌は首都ソウルから車で3時間の夏は避暑地として、冬はウィンタースポーツがさかんな都市です。出場選手を応援しましょう。 今月は韓国の料理や食材を給食に取り入れてみました。