

2月給食だよ!

平成26年1月29日(水)
川口市立安行小学校

今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか?この寒い朝でも子供達は、朝から元気に活動しています。全国的に風邪やインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしつかりとり、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

寒さに負けない食事とは?

気温が低く空気が乾燥する冬は、鼻やのどの粘膜も傷つきやすくなります。粘膜は風邪などの原因となるウイルスが体内に侵入するのを防ぐ、バリアーのような役割を果たしています。寒さに負けずに元気に過ごす為には、この粘膜の修復に必要な「たんぱく質」、粘膜の健康を維持する「ビタミンA」「ビタミンB2」、そして体の抵抗力を高めてくれる「ビタミンC」「ビタミンE」、疲れをとる「ビタミンB1」などのビタミンを積極的にとる事がおすすめです。



冬の代表的な野菜 (にんじん、大根、ほうれん草、小松菜、白菜、ねぎ、春菊)

冬が旬の魚 (タラ、ブリ、サケ、カレイ) などにはこうしたビタミンがたくさん含まれています。毎日しっかり食べて、風邪を吹き飛ばしましょう。

☆たんぱく質の多い食品

肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品



☆ビタミンの多い食品

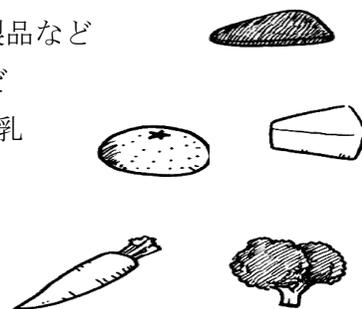
ビタミンA 緑黄色野菜、レバー、魚介類、卵、乳製品など

ビタミンB1 豚肉、ハム、たらこ、豆類、種実類など

ビタミンB2 レバー、魚類 (カレイ、ブリ)、卵、牛乳乳製品、納豆、きのこ

ビタミンC 野菜類、いも類、果物類など

ビタミン 植物油、種実類、魚介類 (鮭、筋子) 野菜類 (かぼちゃ、大根の葉) など



節分 豆知識



節分とは、「季節を分ける」の意味で、季節の変わり目の日をさします。もとは、春夏秋冬の年4回あったのですが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、様々な行事とともに伝えられています。

豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願います。



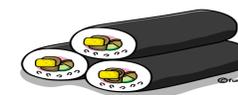
イワシの頭とひいらぎ

柵の枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔除けにします。節分にイワシを食べる地方もあります。



恵方巻き

商売繁盛を願い、その年の恵方 (年神様のいる方角) を向いて、太巻きを食べる大阪発祥の風習です。



大豆のパワーで丈夫な体をつくろう!

日本では、昔ながら大豆を色々な食べ物に加工しておいしく食べて来ました。大豆から出来ている食品の紹介をします。



豆腐

油揚げ・生揚げ

がんもどき

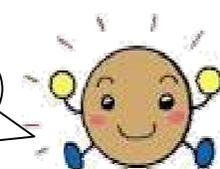
きなこ

納豆

みそ

しょうゆ

体は小さいけれど「畑の肉」と言われているくらいたくさんの栄養があります。



大豆はたんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB群、食物繊維が豊富です。

☆給食では 2月3日 福豆、5日(水) 白菜のみそ汁、12日(水) ポークビーンズ、19日(水) 大豆ナゲットなど大豆・大豆製品が出ます。

〈お知らせ〉

2月18日(火)は年間給食食数調節の為 お弁当持参になります。よろしくお願いたします。

2月の給食目標

食べ物のはたらきを知ろう!