

# 給食だより

R4.2.1  
台東区立駒形中学校



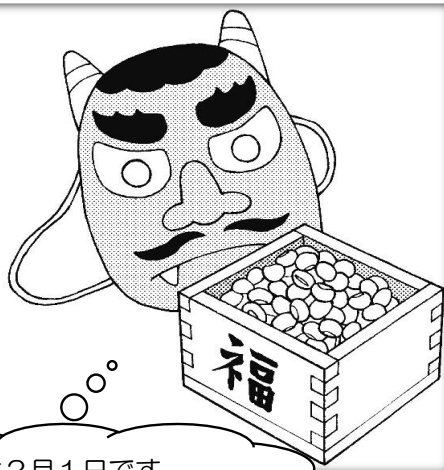
2月4日は「立春」です。暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。感染症予防には、夜更かしをせず十分な睡眠と食事与生活リズムを整えること、室内を換気することが大切です。しっかり体調管理をして、今月も元気に過ごしましょう。



## 2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。

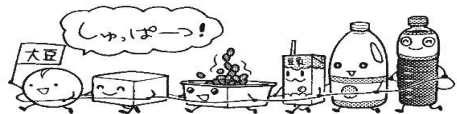


給食の節分メニューは2月1日です。  
「大豆のかき揚げ丼」と「いわしのつみれ汁」  
が出ます。お楽しみに

## 大豆はさまざまな食品に変身します

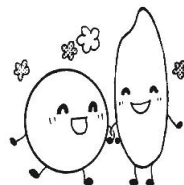


大豆は煮る、いる、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、きな粉や油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



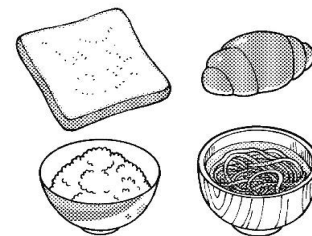
## 大豆と米は相性◎

日本人の主食である米のたんぱく質にはリジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米を一緒に食べることで、足りない部分を補ってくれます。昔から食べてきたごはんのみそ汁の組み合わせは、相性バッチリの食べ方なのです!!



## 糖質制限に注意 毎食主食をとりましょう

ごはん、パン、めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限食といいますが、ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期はエネルギー量の必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。毎食必ず主食をとりましょう。



## 食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく!



食事にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。

## リクエスト給食

リクエスト給食として12月にアンケートをとり、もう一度食べたい給食を選んでいただきました。人気の高かったメニューが2月から3月にかけてたくさん給食に登場します。楽しみにしてください。

### 主食部門

- 1位 ジャージャー麺 (3月予定)
- 2位 カレーライス (3月予定)
- 3位 きな粉揚げパン (3月予定)

### 副菜部門

- 1位 パリパリサラダ (3月予定)
- 2位 大学芋 (2/16登場)
- 3位 青のりポテト (2/7登場)

### 主菜部門

- 1位 鶏肉のから揚げ (3月予定)
- 2位 シャンボ餃子 (2/4登場)
- 3位 とんかつ (3月予定)

### デザート部門

- 1位 サワーポンチ (3月予定)
- 2位 スイートポテト (3月予定)
- 3位 チーズケーキ (2/9登場)

- \* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
- \* 果物以外は、全て加熱しています。
- \* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。



