

2月 給食だより

令和7年1月31日
北区立飛鳥中学校
校長 高田 勝喜
栄養士 葛西 富子

2月は立春を迎え、暦の上では春ですが、まだ寒さが続きます。ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症対策を徹底しましょう。「手洗い・うがい」「栄養と睡眠」「適度な運動」は感染症予防に欠かせません。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



節分と「豆」

節分は、「季節の変わり目」を意味する言葉です。もともと「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、現在では「立春」の前日のみを節分と呼ぶようになりました。今年の立春は2月3日、その前日の2月2日が節分です。

節分といえば、豆まき。「豆には豊かな力がある」と信じられ、鬼に豆を投げて病気や災いを追い払い、福を呼び込む風習があります。また、近年では「恵方巻き」を食べる習慣も広まりました。3日の節分給食では、「五目ずし」と「きな粉豆」を作ります。五目ずしの食材には、健康を願う「かんぴょう」、厄除けの「椎茸」、繁栄を願う「卵（卵焼き）」などが使われています。

「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、食生活で不足しがちな栄養成分が豊富に含まれています。豆類は、体をつくるもととなる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、成長期に欠かせないビタミンB群、鉄、カルシウムなども含まれています。積極的に食事に取り入れましょう。



「ごはんのちから」



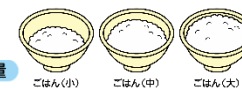
お米（ご飯）は日本人の主食であり、毎日の食事に欠かせません。ご飯は、おいしいだけではなく、私たちの身体に必要なエネルギーと栄養を届けてくれます。近年、健康を意識して炭水化物を控える人や、お米よりもおかずを多く食べる人が増えています。これは本当に健康に良いのでしょうか？太ったり痩せたりするのは、エネルギーの摂取と消費のバランスがとれていない状態が続いた結果です。食べたエネルギーが、使うエネルギーより多いと余った分が脂肪として体内に蓄積されやすくなります。お米を食べることが太る原因ではなく、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが重要なのです。

●お米にはどんな栄養が含まれているの？

お米には、体や脳のエネルギー源となる炭水化物が豊富です。たんぱく質、ビタミン、食物繊維も含まれています。脂質はパンなどに比べてかなり少ないです。

●ご飯をしっかりと食べるとどうして体によいの？

脳は、炭水化物から得られるグルコースを主なエネルギー源としています。ご飯をしっかりと食べることで、必要なエネルギーが供給され、脳や筋肉が活発に働き、勉強や運動に集中しやすくなります。



●給食のご飯の量はどれくらいでしょう？

給食のごはんの量

中学生の給食のご飯は、コンビニのおにぎり（1個 100g 前後）約2個分が基準値です。ご飯をしっかりと食べることでお菓子やジュース類などの間食を減らせます。

給食レシピ



アコーディオンサンド♪（2月13日実施）

《材料（4人分）》

ソフトフランスパン	4個
ピザチーズ	60g
ロースハム	4枚
トマトケチャップ	大さじ3/4
ホールコーン	60g
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	小さじ1弱
塩・こしょう	少々

《作り方》

- ① ソフトフランスパンの表面に、斜めに3か所切れ込みをいれる。
- ② 1つめはチーズを挟む。真ん中にコーンとマヨネーズ、ヨーグルト、塩、こしょうを合わせたものを挟み、3つ目にはハムとケチャップを挟む。

※給食ではアルミホイルで包みオーブンで焼いています。

