



平成29年度  
尼崎市立  
名和小学校

厳しい寒さが続いています。2/3の節分、2/4の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り切りましょう。



10期 (2/1~23) の献立より

今期は、一年中で最も寒い時期にあたりますので、「関東煮」や「ビーフシチュー」「かす汁」など、体の温まる献立を取り入れています。

**節分の行事食 2/2 (金) ごはん 牛乳 いわしのかぼ焼き風 チンゲンサイのおかかあえ**  
**けんちん汁 いり豆**

節分にちなんで、「いわし」を使用した献立と「いり豆」を取り入れています。

**オリンピック応援献立 2/16 (金) ビビンバ 牛乳 きこの甘酢あえ トック**

韓国の平昌で開催される冬季オリンピック (2/9~25) にちなんだ記念献立です。「ビビンバ」は韓国料理の一つで、もやし・ほうれん草・卵などの具を、ごはんとまぜて食べる料理です。「ピビンバ」ともいいます。「トック」は、「汁物の餅」という意味があり、韓国のお餅が入っています。昆布でだしをとっているため、あっさりとしています。

**セレクト給食 2/22 (木) ごはん 牛乳 野菜炒め つくねの串焼き または ぎょうざ きゅうりのごま酢あえ**

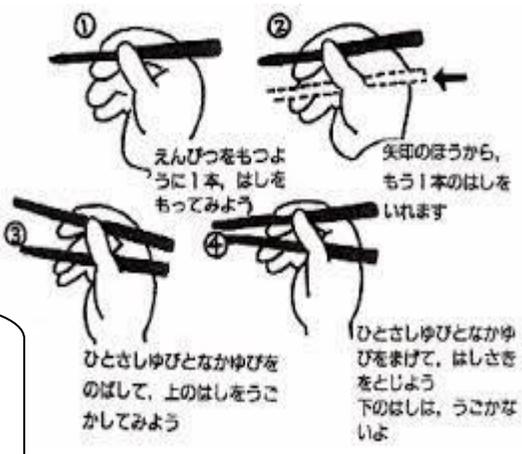
人気の献立の「つくねの串焼き」と「ぎょうざ」から、どちらか1品を選びます。

ただもおはしを正しく持ちましょう!

おはしは日本の大切な文化です。正しく持てるようになると、食べ物も上手につかむことができます。

そして、自分の一生の財産になります。

「いただきます」の前か、「ごちそうさま」の後の少しの時間でよいので、おはしを正しく持つ練習をしてみましょう。

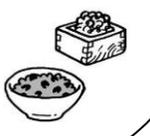


名和小もおはしの練習として、給食週間中(1/22~26)に、クラスごとに豆つまみゲームを行いました。

2月3日 節分のはなし... 豆



豆は大昔から世界中で食べられてきました(7000年前くらい)。人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ(健康)」に暮らしましょう。



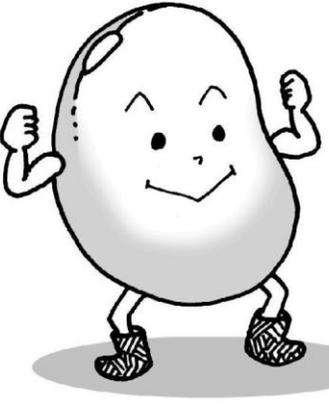
大豆アラカルト

**良質のたんぱく質**  
畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

**せんい**  
便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保つくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

**脳の活性化**  
脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

**カルシウム**  
肉は体内のカルシウムを尿に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つのに役立つ。



**動脈硬化を防ぐ**  
肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

**老化を防ぐ**  
老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。

2月の給食目標

「給食器具を大切にしよう」

毎日の給食で使用する食器や食缶などのいろいろな器具やエプロンなどは、みんなで使うものです。安全に正しく、気持ちよく使用できるように一人ひとりが大切に取り扱うことを心がけましょう。

