



平成30年度
尼崎市立
名和小学校

厳しい寒さが続いています、3日の節分、4日の立春と、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 (2/4~26) 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、「チャンポン」や「五目うどん」「ピーフシチュー」など、体の温まる献立を取り入れています。

新しい献立 2/21(木) 山菜ごはん

尼崎市の給食で、はじめて「わらび」を使用します。たけのこやえのきたけも入っていて、少し早い春を感じる献立です。

2月の給食目標

「給食器具の取り扱いに気をつけよう」

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は、みんなです。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扱うことを心がけましょう。

2月3日 節分のはなし...豆



豆は大昔(約7000年前)から世界中で食べられてきました。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。

えほうまき
ことしは
どうぼくどう
東北東!



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ってくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

脳の活性化

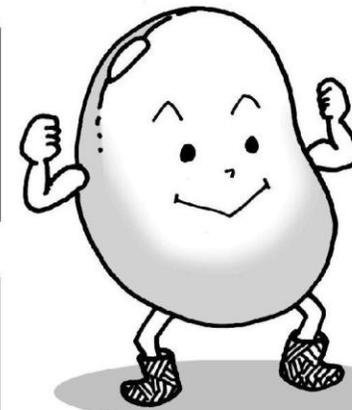
脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

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保つのに役立つ。

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。



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。

1/21(月)~25(金)は、名和小学校の給食週間でした!

「おはしを使ってお椀の中の大豆を30秒間に何個運ぶことができるか」給食週間中の休み時間に、ランチルームで大豆運びゲームをおこないました。おはしが上手に使えると、食事楽しく、おいしく食べられますし、食べる様子もきれいです。おうちでも練習してみましょう。そのほか、給食週間の集いでは、調理師さんへ感謝の気持ちを伝える会や、給食に関する〇×クイズをおこないました。

