



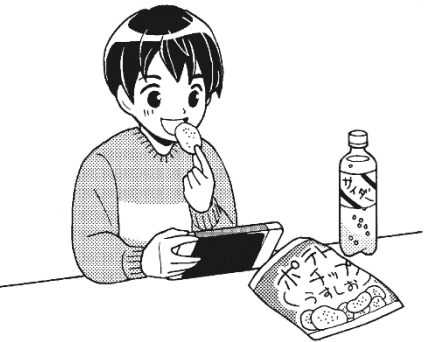
文京区立林町小学校

給食目標
はしや茶わんを
正しく持とう

2月に入り、もうすぐ立春です。節分を過ぎると暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。

この時期は、インフルエンザや風邪、感染性胃腸炎などの予防対策が必要になってきます。手洗い・うがいをこまめに行い、おいしい食事から栄養をしっかりとって、元気に過ごせるようにしましょう。

生活習慣病を予防しよう！



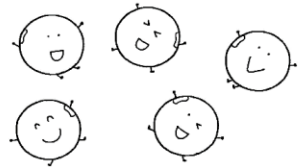
食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方(生活習慣)と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前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。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

2月分献立表

曜日	こんだてめい	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3月	ぎゅうにゅう ★せつぶんのひ こんだて★ せつぶんごはん ふゆやさいのおひたし つみれじる	557	27.2
4火	ぎゅうにゅう ひじきチャーハン いかんてんサラダ はくさいとうふのスープ	551	22.1
5水	ぎゅうにゅう パインパン ぶたにくのケチャップに ブロッコリーサラダ	559	22.2
6木	ぎゅうにゅう のりのつくだにごはん ふいりにくじゃが おろしポンずサラダ	572	21.5
7金	ぎゅうにゅう のざわなさげごはん チキンごぼう けんちんじる	604	26.6
10月	ぎゅうにゅう ちゃんこうどん キャラメルポテト デコポン	586	19.0
12水	ぎゅうにゅう コーンピラフ ウィナースープ ヨーグルトポムポム	628	18.0
13木	ぎゅうにゅう ごはん さばのソースに キャベツときゅうりのあえもの ごもくじる	594	23.6
14金	ぎゅうにゅう ★パレンタイン こんだて★ チョコかけパン やさいのスープに カラフルサラダ	556	22.3
17月	ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのビビンバ めかぶスープ	567	23.4
18火	ぎゅうにゅう こぎつねごはん じゃがいものきんぴらいため やさいのみそだれあえ	568	20.7
19水	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン さけとチンゲンサイのシチュー オニオンドレッシングサラダ	569	23.9
20木	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのチャンプル もずくスープ	586	22.3
21金	ぎゅうにゅう おやこどん しそふうみあえ きよみオレンジ	558	22.0
25火	ぎゅうにゅう だいこんツナスパゲティ こまつなサラダ りんご	563	24.1
26水	ぎゅうにゅう ハヤシライス マセドアンサラダ グレープゼリー	648	18.6
27木	ぎゅうにゅう ★わしよくのひ★ ごはん いかのねぎみそやき やさいのあさづけふう だまこじる	553	25.9
28金	ぎゅうにゅう メロンパン こめコマカロニスープ フルーツヨーグルト	592	19.7

♪今後の状況および学校行事等により、内容や食材を変更することがありますのでご了承ください。
♪エネルギー、たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。(低学年は0.9倍、高学年は1.1倍です)