

家庭数

2月



給食たより

平成26年2月21日
江戸川区立北小岩小学校
校長 奥澤 弘子
栄養士 太田 礼子

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
十分な栄養をとって、抵抗力をつけ、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

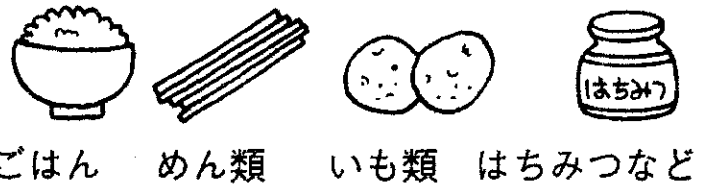
かせをひいたら、 たんぱく質ををれはりりり

たんぱく質 体を温めて、体力を維持する
ために必要な栄養素です。

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギー
が消費されるので、しっかり補給しましょう。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を
正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

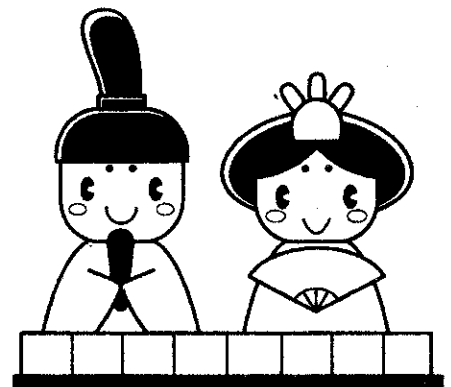


ひなまつり

ひな祭りは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。

女の子のいる家では、ひな人形をかざり、桃の花やひな
あられ、ひしもち、しろざけなどをそなえます。ちなみに、
ひしもちの緑は若草、白は雪、ピンクは桃の花で早春の景
色をあらわしています。

給食でも3月3日は、ひな祭り献立です。楽しみにして
いてください。



全国学校給食甲子園 優勝献立が給食に登場!

みなさん、「学校給食甲子園」を知っていますか?これは、全国にある学校や給食センターが自慢の給食を持ちよって、競い合う大会です。自慢の給食…といっても何でもいいわけではありません。実際に各校で出ている地場産物をつかった郷土料理がテーマになっています。

地場産物って…??

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といいます。地場産物は、生産している人の顔が見え、話もできるので、安心して食べることができます。

地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



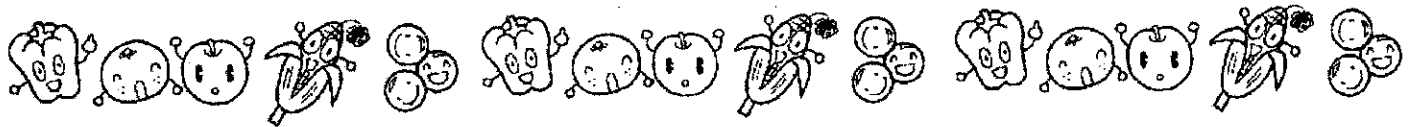
地産地消って…??

地域でとれたものをその地域で消費することを、「地産地消」といいます。地産地消は…

- ① 新鮮で安心な食材を食べることができる。
- ② 生産者との交流ができる。
- ③ 本来の「旬」の味を知ることができる。

いいことがいっぱいです!

最近、日本の食文化にふれる機会が少なくなってきています。子供達に地産地消の大切さを伝え、古くから伝わる食文化に触れる機会を持ってもらうためにも、このような給食が注目されています。みなさんも、これを機会に、自分たちの住む地域でとれる食べ物や、古くから伝わる料理について、考えてみましょう。



今年度行われた大会では、みなさんの住む東京都の給食が優勝しました。

献立名は、「のらぼう飯、江戸前つくねの宝袋、伝統つくだにあえ、すり流し小鍋立て汁、はちみつにんじんゼリー」です。北小岩小でも、3月14日(金)の給食に登場します。

どんな料理かな…?みなさん、楽しみにしていて下さい。

私たちの住む東京都の地場産物は

・江戸野菜

(馬込三寸人参・のらぼう菜・亀戸大根・東京長かぶ・練馬大根・伝統小松菜など)

・あしたば

・ムロアジ

※他にもどんなものがあるか調べてみよう!!

