2月給食だより

港区立御成門中学校
給食室
令和３年２月１日

今年の節分は３７年ぶりに日付が変わり、２月２日になります。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春がやってきます。

しかし、実際にはまだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザも流行ってきます。風邪をひかないように注意しましょう。人参や大根などの根菜や長葱・生姜など、体を温める食材を食べて、この寒さを乗り切りましょう。

今月の給食目標「栄養と運動の関連について理解しよう！」

健康的な発達・発育のためには、バランスのよい食生活を送ることが重要です。特に運動量が多い中学生には多くのエネルギーが必要となります。皆さんは栄養バランスのとれた食事を心がけていますか？

中学生は、成長著しい時であり、積極的に運動に取り組み、体を鍛える時でもあります。肉・魚や卵は、体の血や肉になるタンパク質であり、体を動かすのに必要なエネルギーにもなります。毎食きちんと食べることで、けがを予防し、体を作るという点でとても大切な食べ物です。他にも、ビタミンを多く含む野菜や果物などが、体には必要な栄養素となります。

「朝ごはんを食べない」、「１日２食しか食べない」、「食事を簡単なもので済ませてしまう」ではなく、毎食、バランスのよい食事を心がけるようにしましょう。

旬の野菜・果物

白菜・大根・キャベツ・大豆・長葱・鰯（いわし）・柑橘類（かんきつるい） などです。

今月の給食にも、これらの食材を取り入れたメニューがたくさん登場します。

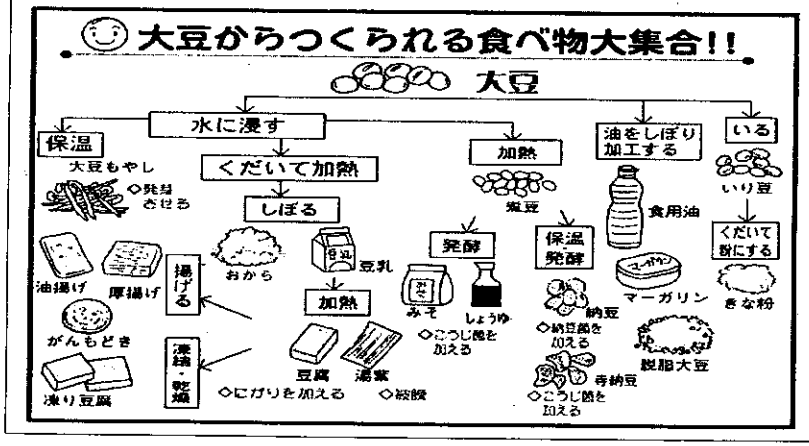
節分

節分とは、冬と春の季節の節目になる日を意味し、立春の前日を指します。夜に「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、これからの１年間の無病息災を願います。豆まきの豆を福豆といい、昔は立春で１つ年を重ねると考えられていたことから、自分の年齢より１つ多く豆を食べていました。

昔の日本では、肉類を食べることが少なく、また、交通が発達していなかったため、魚介類も手に入りにくい地域もありました。そこで、大豆がそれらに代わる貴重なたんぱく質として重宝されていました。

このほか大豆には、３大栄養素であるたんぱく質、炭水化物、脂質などの栄養素が豊富に含まれています。

御成門中学校でも、豆が苦手な生徒が多いようですが、豆には皆さんに大切な栄養が豊富に含まれています。少しずつでも食べる努力をしましょう。



<リクエスト給食>

今年も全学年にアンケートを取り、その中から最も票が多かった組み合わせを献立にしました。今月は１年生と３年生のリクエストメニュー、来月は２年生のリクエストメニューが入りますので、お楽しみに！！