根郷中★食育だより

2月号

令和８年２月発行
佐倉市立根郷中学校

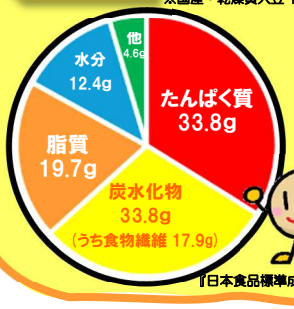
２月４日は「立春」です。暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症の流行も心配ですね。外出後は必ず手洗い・うがいを行い、感染症予防を徹底しましょう。特に受験生のみなさんは、体調管理を第一に！勉強も大事ですが、栄養と睡眠もしっかりとるように心がけましょう。

2月3日は節分 ～栄養満点～ 大豆・大豆製品を食べよう

節分の豆まきに欠かせない「大豆」。たんぱく質が豊富に含まれることから「畑の肉」ともいわれています。他にも健康に役立つ栄養成分も数多く含まれています。様々な食品にも加工されており、昔から日本人の食生活には欠かせない食材です。

栄養

※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり



『日本食品標準成分表 2020 版(8 訂)』より

微量だけど健康に役立つ成分もこんなに含まれているよ！

- ★貧血を予防する【鉄】
- ★骨や歯をつくる【カルシウム】
- ★糖質をエネルギーに変える【ビタミン B_1】
- ★体の成長を助ける【ビタミン B_2】
- ★脳の働きを高める【レシチン】
- ★骨粗しょう症予防【大豆イソフラボン】
- ★血中脂質を減らす【大豆サポニン】

大豆から作られる食品

おから、高野豆腐、煮豆、湯葉などなど・・・

3年生思い出給食メニュー♪

３年生にこれまでの給食の中で「好きだったメニュー」「卒業までにもう一度食べたいメニュー」を１人３つ選んでもらう『思い出給食アンケート」を実施しました(^o^)/♪　結果はコチラで～す👉👉👉

「からっとご飯」は、さすがの人気で堂々第１位！その他の上位メニューも日頃からリクエスト率が高い人気のメニューで納得の結果です。ちょっと驚いたのは「花野菜のマリネ」がランク入りしたこと。「津田仙野菜の日」によく出したものなので、津田仙推しとして個人的にとてもうれしいです(*^-^*)

ランク入りしたメニューは、２月と３月の給食で登場します♪
（※揚げパンは１月に登場済みです）

２月になると３年生が給食を食べられる日はあと 19 回…残り少なくなってきましたね。私もさみしいです(T_T)
最後まで楽しんで給食を味わってほしいと思います。

★思い出給食 ランキング★

- **1 位 からっとご飯(27 票)**
- **2 位 マシュマロコーン(20 票)**
- **3 位 フルーツポンチ(19 票)**
- **4 位 ミルクくずもち(15 票)**
- **5 位 揚げパン(10 票)**
- **6 位 コーンフレークチキン(9 票)**
  - **あんぱん(9 票)**
  - **森のタルト(9 票)**
- **9 位 野菜チップス (8 票)**
  - **花野菜のマリネ(8 票)**
  - **タコライス(8 票)**

給食コソコソ裏話♥

～続:「森のタルト」は キノコ🍄だよ♥～の巻

思い出給食にもランクインした「森のタルト」ですが、なぜか「たけのこの里」にしてほしいという声が後を絶たず…そこで今回だけ特別に、セレクト給食で「きのこ」か「たけのこ」を選んでもらうことしました！実際にビジュアルを見れば、どちらが「森のタルト」にふさわしいかがわかるはず(^_^)♥
さあ、結果はいかに!?

旬を味わう 冬野菜

冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を予防解消する食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンA･ビタミンCを多く含んでいるものが多くあります。

～佐倉市学校栄養士会～ 給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジしよう！

★ブロッコリーとツナのサラダ

＜材料４人分＞

- ・ブロッコリー(小房に分ける)…1/2 株
- ・キャベツ(せん切り)……3 枚
- ・人参(せん切り)……1/4 本
- ・ツナ缶(汁を切る)……1 缶(70g)
- ・コーン缶(汁を切る)……大さじ4
- A
  - ・油……小さじ2
  - ・酢……小さじ1
  - ・醤油……小さじ2
  - ・砂糖……小さじ1
  - ・塩……小さじ 1/2
  - ・こしょう…少々

＜作り方＞
①野菜はゆでて水気を切って冷ます。
②Aを合わせてドレッシングを作る。
③①とツナ、コーン、②を和える。

ブロッコリー、キャベツは津田仙が日本に広めた西洋野菜です♪

2/10(火)の献立で登場します。

＊ツナ缶の塩分量によって、加える塩の量を加減してください。
＊冷凍食品やカット野菜など、すぐに使えるものがおすすめです。