

給食だより

福

松原市教育委員会 学校給食課
令和5年2月1日

暦の上では春になりました。まだまだ寒さが厳しい時期ですが、体調管理はできていますか？風邪やインフルエンザにかからないように、しっかり食べてしっかり運動をして元気な体をつくりましょう。

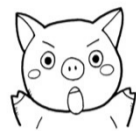
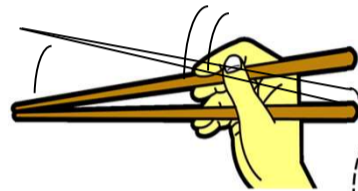
今年の節分は2月3日です

本来、節分とは季節の変わり目である『立春・立夏・立秋・立冬の前日』のことを言いますが、「春を迎える」ということは、「新年を迎える」ということと同じくらい大切な節目だったため、室町時代あたりから立春の前日のみをさすようになりました。節分に豆まきをするのは中国から伝わった風習で、『豆＝魔滅(魔を滅する)』とかけ、無病息災を祈るという意味があります。また、自分の数え年の数だけ豆を食べることで、病気をせず健康になるとも言われています。

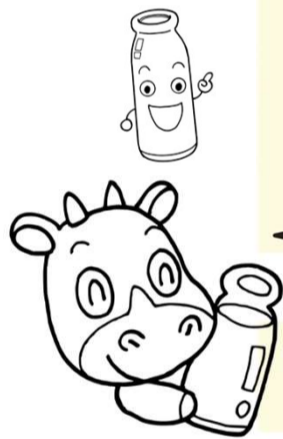


正しいおはしの使いかた

和食で忘れてはいけないのが「おはし」です。おはしを正しく持って使えと、食べものをはさんだり口に運んだりする姿がとてまかっよくなります。



はしづかいのタブー
これなつかいはマナー違反だ



牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する



適度な運動と合わせて、カルシウムをしっかり摂り、健康的な体を作りましょう。



栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。



栄養素(炭水化物等)一覧表



原料配合表

学校給食
こんだて
コーナー

17日
(金)

アドボ

アドボはフィリピンの言葉で、『マリネ』や『漬け込む』という意味です。さっぱりとした角煮のイメージです。

【材料(4人分)】

- 豚肉..... 400g
- にんにく..... ひとかけ
- 砂糖..... 大さじ1
- 濃口しょうゆ..... 小さじ1/4
- 赤ワイン..... 大さじ2
- 酢..... 大さじ5

【作り方】

- ①豚肉は一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②豚肉、にんにく、調味料(★)を鍋に入れ、煮込む。

～ニラガンバボイ～(フィリピン風スープ煮)

『バボイ』はフィリピンの言葉で『豚』、『ニラガン』は『煮込み』という意味です。今回は牛肉を使っています。

献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
小学生	学校給食摂取基準※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
	平均値 ※2	622	14.9	28.1	2.62	309	77	2.8	216	0.37	0.48	23	3.4

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍