

# 2月給食たより



2月3日は  
節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて  
体の中から鬼を追い払い、病気に  
負けない体をつくしましょう。

## 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

## 日本で食べられている豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

## ★お知らせ★

2月は、リクエストアンケートを実施したもののからメニューを組み合わせて献立をたてました。楽しみにしててくださいね。



## 学校給食で備蓄食が登場します (2月・3月)

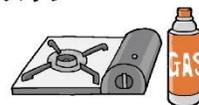
「ローリングストック法」という、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法があります。一定量の食料を備蓄でき賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられる安心感もあります。

東日本大震災では食料不足や、子どもたちの食事も課題となりました。それを解決するため、非常時でも成長期の子どものために栄養のある食事をとってほしいとのことで、「全学栄 救給シリーズ非常食」が誕生しました。現在では、給食時間や防災訓練等で災害時の食事を学習し、防災用非常食を食べることで自然災害への理解を深め、食育の一環としても活用されています。



## 災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



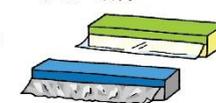
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。