



2月

給食だより

7向陽中学校376号

令和7年1月30日

杉並区立向陽中学校

校長 齋藤 耕一郎



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防に効果的と言われています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

〈今月の献立から〉

3(月)：大豆入りじゃこごはん



節分献立として大豆を入れたごはんを提供します。

7(金)：しめじごはん『図書コラボ』

3回目の今回は『妖怪アパート幽雅な日常⑤』に登場する“しめじごはん”を作ります。

14(金)：さつまいものブラウニー

バレンタイン献立として“さつまいものブラウニー”を作ります。ココアパウダーやチョコチップを使用し、皆さんの好きなおいしいブラウニーを作ります。

20(木)：ソースカツ丼

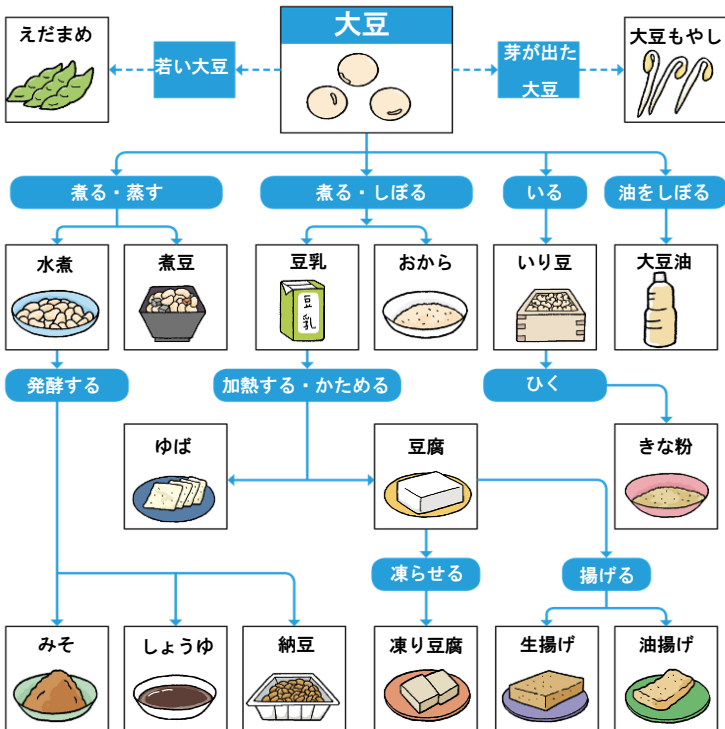


都立一般入試の前日です。受験する3年生の皆さんが当日、本領を発揮して、受験に勝つ(カツ)ことを願っています。頑張ってください。

姿をかえる大豆

もっと豆製品を食べましょう!

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿を変えています



“柑橘の食べ比べ”を2月20日に実施します

①甘平(かんぺい)

甘平は「西の香り」と「ポンカン」を掛け合わせてできた柑橘です。甘くて、平べったい形状をしているこの名が付けられたといわれています。薄皮でジューシーな果肉がびっしり詰まっているのが特徴です。一噛みすると口いっぱいに果汁が広がります。一粒一粒にしっかりとした存在感があり、フレッシュなシャキシャキ感、プチプチ感を楽しむことができます。

②はるみ

はるみは早熟柑橘の「ぼんかん」と晩生柑橘の「清見」を掛け合わせてできた柑橘です。ぼんかんより甘みが強いのが特徴です。

～世界のお料理紹介～スウェーデンのお料理です!

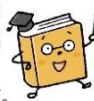
- ★サーモンフライサンド
- ★ミートボールシチュー
- ★いちご



ミートボールは、どの家庭でも作られているスウェーデンの家庭料理です。スウェーデン、デンマーク、ノルウェー、フィンランド、アイスランドをスカンジナビア諸国と言います。日本では北欧と言うほうが馴染みがあるかもしれませんが、スカンジナビア諸国は、共通する料理がたくさんありフランス料理やトルコ料理からの影響を受けています。日本ではあまり馴染みがないかも知れませんが、ミートボールにリンゴンベリージャムを付けて食べることもあります。甘酸っぱいジャムが肉の脂っこさを中和してくれるそうです。日本にも進出している某家具メーカーのフードコートでも食べることができます。スウェーデンは、多くの湖や川、そして海岸線に囲まれています。中世のスウェーデンは、サーモンを含む魚の交易で栄えました。

生活習慣病って何?

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。