

* 給食だより *

令和8年1月30日
大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

2月3日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはまだまだ続きます。インフルエンザや感染性胃腸炎等の予防のためにも、うがいと手洗い（特に食事前や帰宅後）はしっかりと行いましょう。かかってしまった時は休養と十分な栄養を心掛け、長引かせないようにしましょう。

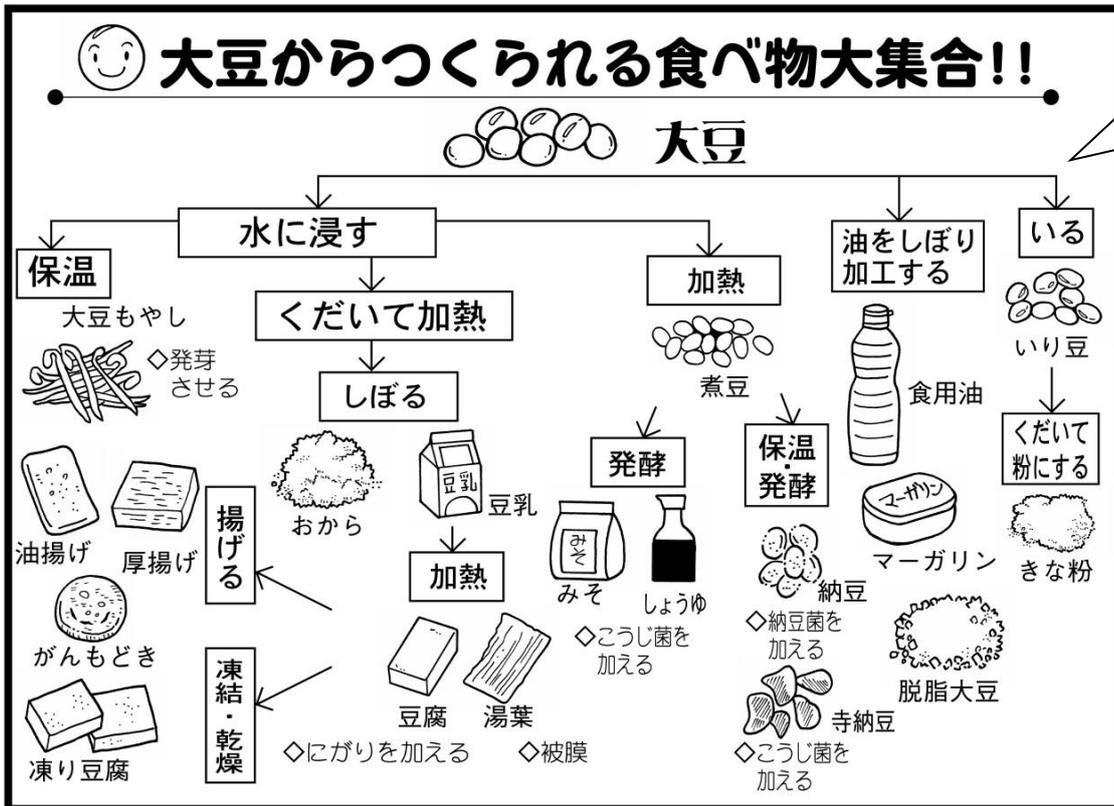


鬼は〜そと〜
福は〜うち〜



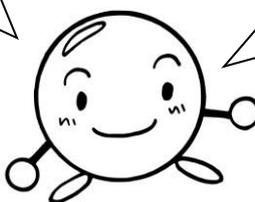
2月3日は節分です

立春の前日を節分といいます。節分といえば「豆まき」。豆まきといえば大豆ですね。大豆は「畑の肉」とよばれるほど栄養価が高く、昔からいろいろな食べ物に加工され、食べられてきました。



私たちの生活に
欠かせない食べ物ばかりです。

体を作るもとになるたんぱく質
じょうぶな骨を作るカルシウム
貧血を予防する鉄
体の発育に欠かせないビタミンB群
おなかをすっきりさせてくれる食物繊維
がたくさん含まれています。



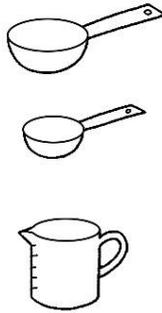
栄養豊富な豆を、ぜひ毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気付かないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



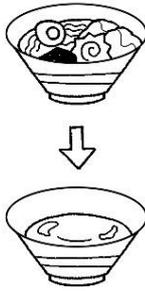
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



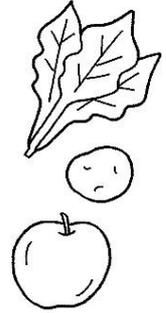
3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水に溶けやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



2月2日（月）東邦大学との連携事業で開発した偏食改善献立について

東邦大学と栄養教諭・栄養士が連携して【減塩】と【偏食】をテーマにした献立を開発しました。その中の『とり肉野菜飯』と『きのこ春巻き』を実施します。

2月4日（水）南六人気みそ汁について

10月～11月に実施した「みそ汁の具材」人気投票で、ベスト3になった具材を入れたみそ汁を出します。（1位わかめ、2位豆腐、3位じゃがいも）

2月6日（金）海苔の日について

大田区の大森地区では昔海苔が多く作られていました。今は作られていませんが、全国の海苔を扱う海苔屋さんが今も多く残っています。2月6日の「海苔の日」にちなみ、この日の献立は海苔を使った『のりとひじきの佃煮』です。

お楽しみに！



©大田区