

給食だより

平成27年2月
深谷市立南中学校

2月は寒さが厳しい月ですが、2月4日の立春を迎えると暦の上では「春」になります。寒さの中にも日ごとに太陽の光が増し、「春」の気配を感じることができるようになります。しかし、まだまだ風邪が流行する時期です。手洗い・うがいを忘れずにするなど、しっかりと予防しましょう。

給食集会♪



1月13日(火)に給食集会を行いました!!「カツ丼・野菜椀・辛子和え」の調理工程の紹介や調理員さんへのインタビューなど内容は盛りだくさんでした!調理員さんへの感謝の手紙では、残さず食べて感謝の気持ちを伝えていくといった内容で、想いが込められており、とても感動しました。

～全国学校給食週間の取り組み～

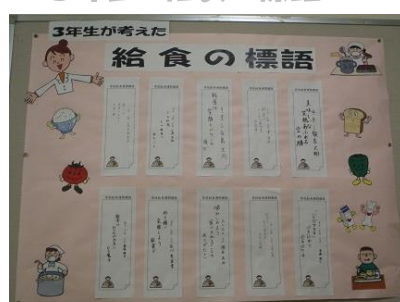
1年生 感謝の手紙



2年生 給食のポスター



3年生 給食の標語

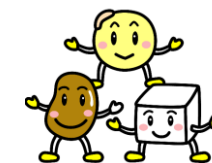


大豆を食べて元気いっぱい!!

2月の行事「節分」には欠かせない大豆。鬼も逃げ出す大豆の栄養成分を見直しましょう。

大豆の主な栄養成分

大豆は「たんぱく質」、「炭水化物」、「脂質」の三大栄養素がバランスよく含まれているのが特徴です。食物繊維などの栄養成分も豊富に含まれています。



【注目の有効成分】

☆イソフラボン☆

女性ホルモンのエストロゲンに似た働きがあって、骨粗鬆症などを予防する効果があります。

☆レシチン☆

脳細胞の働きを活性化させたり、血管を丈夫にしたりするなどの効果があるといわれています。

☆サポニン☆

抗酸化作用があり、生活習慣病の予防になるといわれています。

日本食には欠かせない大豆製品

豆腐、納豆、おから、油揚げ、みそ、しょうゆ・・・。

日本食ではおなじみの食べ物や調味料は、すべて大豆から作られています。大豆を発酵させたり、加工したりすることによって、栄養成分が増したり、新たな有効成分が生まれたり、食べやすくなったりしています。

毎日、いろいろな大豆製品を食べるように心がけて、健康維持に役立てましょう。

お知らせ

1月15日(木)に学校給食用食材の放射性物質検査を行いました。その結果、放射性物質は検出されませんでした。

今後も、定期的に検査を実施していきます。詳しくは深谷市のホームページをご覧ください。

