

# 給食だより



令和3年2月 学校

**2月の目標**  
健康な食生活について考えよう

私たちは食べることによって、体をつくり、活動するためのエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。

食生活の乱れは様々な病気を引き起こす原因になります。バランスの良い食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。

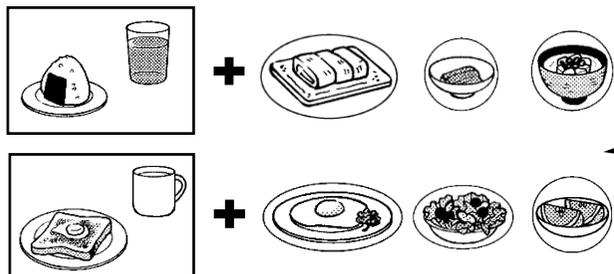
感染症に負けない体をつくろう

朝ごはんの**栄養バランスをチェックしてみよう!**

元気に充実した1日を過ごすためには、1日3食、バランスのとれた食事をとることが大切です。朝は、時間がなく、手軽なもので食事を済ませてしまう人もいるかと思いますが、朝ごはんなは、午前中の活動のエネルギー源になるため、まずは何か食べるということが基本になりますが、栄養バランスに気を付けることも重要です。自分の朝ごはんを、主食、主菜、副菜、もう1品（汁物や飲み物）に分けると、献立の栄養バランスを調べることができます。普段の朝ごはんの栄養バランスをチェックしてみましょう。

## 主食、主菜、副菜、もう1品を組み合わせましょう!

主食	ごはん・パン・麺など	炭水化物が多く、エネルギーになります。
主菜	魚介、肉、卵、豆製品などが主材料のおかず	たんぱく質が多く、体をつくれます。
副菜	野菜、いも、海藻、きのこなどが主材料のおかず	ビタミン、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。
もう1品	汁物、果物、乳製品など	水分を補給する役割があります。また、主食、主菜、副菜で足りない栄養素を補います。



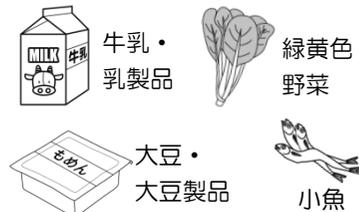
主食のみの食事になりがちな人は、主菜や副菜などをプラスしてみましょう

## 牛乳の栄養と大切さ



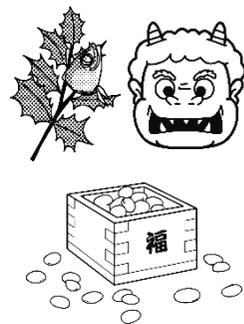
牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミン等をバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもたちの骨の形成に効果的です。休日にも牛乳を積極的に飲むようにしましょう。

## カルシウムを多く含む食品



## 食育歳時記 節分 (ことしは2月2日です)

節分は、もともと四季の変わり目である、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指していましたが、今では立春の前日だけを指すようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると、1年を元気に過ごすことができるといわれています。また、この日に、「鬼は外」「福は内」というかけ声をかけながら豆まきをしたり、門口に柊（ひいらぎ）の枝に焼いたいわしの頭を刺した「やいかかし」を飾ったりすることで邪気を払い福を呼び込むと考えられています。



## <お知らせ>

### ◆県産水産物の無償提供について

2月は、無償提供食材の県産水産物（いわしの生姜煮、さばの西京漬け、ちりめんじゃこ）を給食に使用します。この無償提供は県の事業として行われるもので、県産の魚の消費拡大、生産者の経営安定を目的としています。ちりめんじゃこは、「手作りふりかけ」に使用します。

### ◆「メヒカリフライ」の提供について

2月の給食に、「メヒカリフライ」を使用します。那珂湊で水揚げされるメヒカリを、那珂湊漁業協同組合女性部の方がフライに加工していただきます。給食用のメヒカリフライは、乳・卵不使用です。

## メヒカリってどんな魚？

目が大きく、青く光って見えることからその名前がつけました。水深200~300mにいる深海魚で、主な産地は静岡県、愛知県、三重県、宮崎県などです。皮が薄く骨まで柔らかいため、唐揚げやフライにして丸ごと食べることができます。白身ですが、脂のりのよい魚です。



☆給食に登場☆

茨城沖でも獲れます