

# 給食だより

平成26年2月 学校

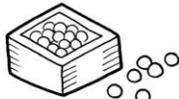
## 2月の目標 健康な食生活について 考えよう

私たちの体は食べることによって、体を作り、活動する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。

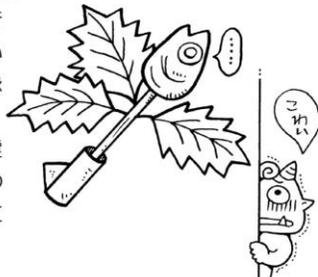


## 節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすぞすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



## 献立の基本



覚えよう!!



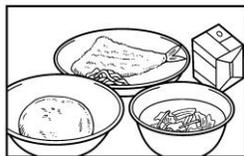
**主食** → ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

**汁物** → 足りない栄養素や水分を補います (飲み物)

**主菜** → おかずの中心で、おもに体をつくるものになります

**副菜** → 足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

## 給食でチェック



栄養  
バランス  
good!

**主食** パン  
**主菜** 魚のフライ  
**副菜** 青菜とにんじんのごまあえ  
**汁物** 野菜スープ 牛乳 (飲み物)



## 野菜&果物で

## ビタミン補給を!

国民健康栄養調査の結果などを見ても、1日にとりたい野菜の量(成人で350g/健康日本21目標値)には達していません。新鮮な野菜や果物にはビタミンが豊富で、そのほかにも無機質や食物繊維が含まれていますので、しっかりとりたいものです。

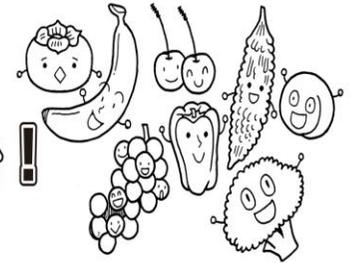
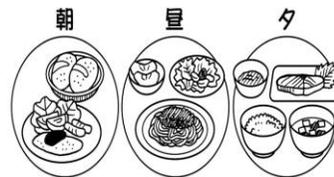
### 毎食、食べていますか?

野菜や果物をたっぷりとるためには、3食しっかり食べることが大切です。朝食ぬきや、パンと飲み物だけというような食事では、2食で必要な量をとることが難しくなってしまいます。また、野菜は加熱すると「かさ」が減るので生よりも食べやすくなります。いろいろな工夫をして食べてみましょう。



地元でとれる野菜や果物などは新鮮でおいしく、その上輸送コストも少なくすむため、環境にもやさしい食品です。特に旬の食べ物は収穫量も多く、栄養価も高いためおすすめ。

身のまわりでとれる地場産物に目を向けてみましょう。



## 学校給食では 毎日、新鮮な野菜を たくさん使っています!

学校給食では、新鮮な野菜をたくさん使い、子どもたちにおいしく食べてもらうために、調理方法や味つけも工夫しています。また、できる限り地元でとれた野菜などを使うようにしています。給食を通して子どもたちが好き嫌いなく、栄養や料理などの食に関心を持ってもらうように工夫しています。

また、地場産物を通して、郷土に関心を寄せることができるよう、食育を行っています。

## 教科書には載っていない身近な食品の話

## 梅の花

### 梅の名所「偕楽園」

日本三大名園である水戸の「偕楽園」は梅の花が有名です。園内には100品種3000本の梅が植えられています。花の見頃は2月から4月にかけてです。毎年開催されている「梅まつり」、今年は2月20日から3月31日までです。その時期には観梅に全国から多くの観光客が訪れます。

### 梅の生産

梅の生産量は和歌山県が1位で、みなべ町や田辺市が中心に栽培されています。最高級の品種である「南高梅(なんこううめ)」は代表的な品種で、みなべ町が発祥の地になっています。

### 梅の効能

1. 疲労回復効果・・・梅に含まれている「クエン酸」は疲労物質である乳酸が体内で増えるのを防ぎます。また分解もして体外に排出し、疲労のもとを体に残しません。
  2. 食欲増進・・・胃酸の分泌を促して消化吸収をよくします。
  3. 殺菌効果・・・食中毒を起こす細菌の増殖を防ぎます。
- このように体によい働きがたくさんあります。