

# 2022 2月の給食だよ!



小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

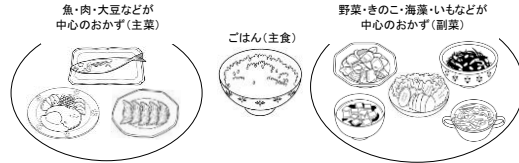
2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。外から帰ってきたら手洗いとうがいをしっかりと、風邪などを予防しましょう。元気に過ごすためには、食事・運動・休息が大切です。寒い日には温かい食事をとり、体を動かしたり、しっかり休息をとったりしましょう。

## ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

### 「日本型食生活」とは

ごはんを中心に、魚・肉・牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。1日又は1週間の中でこれらの食材を取り入れていきましょう。

ごはん(主食)は 和風・洋風・中華風の  
どのおかず(主菜・副菜)とも相性がよい!



- ・お惣菜などを上手く活用して主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ・いろいろな食材がとれるので、中食(テイクアウト)は弁当、外食は定食メニューがおすすめです。



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わり目を指していました。それがだいに、立春の前日だけをいうようになりまし。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。  
また、ひいらぎの核にいわしの頭をさして、玄関の入り口に飾り、いやなにおいで鬼を追い払う習慣が残っているところもあります。  
給食の節分献立は、「手巻き寿司 根菜のごま汁 節分豆」です。

## \*セレクト給食があります\*

### 和の食材の合言葉「まごわやさしい」

「まごわやさしい」は日本の伝統的な食材の頭文字です。毎日の食事に取り入れることで健康的な食生活を送ることができます。セレクト給食の献立には「まごわやさしい」の食べ物が入っています。

|   |   |
|---|---|
| <b>ま</b> 豆類には良質なたんぱく質とミネラルが豊富に含まれています。                    | <b>さ</b> たんぱく質が豊富に含まれています。青魚は血液をサラサラにしてくれます。  |
| <b>ご</b> たんぱく質・ミネラル・脂質が含まれています。                           | <b>し</b> ビタミンが豊富に含まれており、カルシウムに骨を定着させるのに効果的です。 |
| <b>わ</b> カルシウムなどのミネラルや水溶性食物繊維が多く含まれています。                  | <b>い</b> ビタミンや食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えてくれます。    |
| <b>や</b> ビタミンやミネラル、食物繊維が多く、積極的に摂りたい食材です。皮膚や粘膜を健康に保ってくれます。 |   |

～セレクト給食～

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| <b>ま</b> 豆乳      | <b>ご</b> ごま        |
| <b>や</b> やさいジュース | <b>さ</b> さかな       |
| <b>わ</b> わかめ     | <b>し</b> しいたけ(きのこ) |
|                  | <b>い</b> いも        |
|                  | <b>や</b> やさい       |
|                  | <b>ご</b> ごま        |
|                  | <b>さ</b> さかな       |
|                  | <b>し</b> しいたけ      |
|                  | <b>い</b> いも        |
|                  | <b>や</b> やさい       |
|                  | <b>ご</b> ごま        |
|                  | <b>さ</b> さかな       |
|                  | <b>し</b> しいたけ      |
|                  | <b>い</b> いも        |
|                  | <b>や</b> やさい       |

## 2月分給食献立もりつけ表

| 月   | 火  | 水   | 木   | 金   |
|-----|--|-----|-----|-----|
| 1日  | 2日   | 3日  | 4日  |     |
| 7日  | 8日   | 9日  | 10日 | 11日 |
| 14日 | 15日  | 16日 | 17日 | 18日 |
| 21日 | 22日  | 23日 | 24日 | 25日 |
| 28日 | <p>こんげつのもくひょう</p> <p>正しいマナーで食事をしよう</p> <p>ただ 正しいマナーで食事をしよう</p> <p>ただしい はしのもちかた</p> <p>はしのうごかしかた (うえのはしをうごかす)</p> |     |     |     |