

2022 2月の給食だよ



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

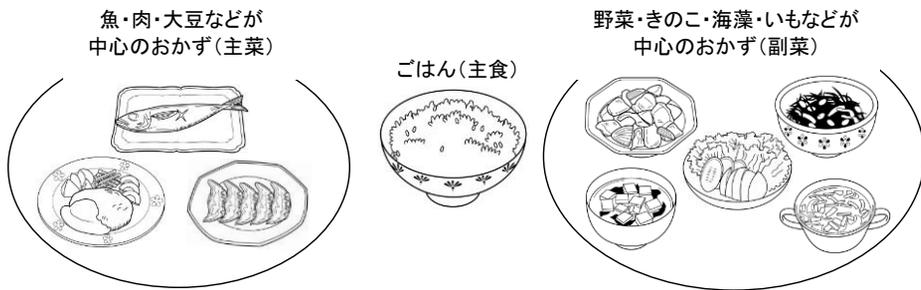
2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。外から帰ってきたら手洗いとうがいをしっかりと、風邪などを予防しましょう。元気に過ごすためには、食事・運動・休息が大切です。寒い日には温かい食事をとり、体を動かしたり、しっかり休息をとったりしましょう。

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
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、中餐(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、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それがしだいに、立春の前日だけをいうようになりました。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はらい、福を呼び込みます。
また、ひいらぎの枝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。

- ま** まめ 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。
- さ** さかな 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。
- ご** ごま(ナッツ) たんぱく質・ミネラル・脂質が含まれています。
- し** しいたけ(きのこ) ビタミンD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。
- わ** わかめ(かいそう) 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。
- い** いも 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。
- や** やさい 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~

2月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック 中学校	火	水	木	金
月	1日 鶏肉のレモンソースからめ ミルクロール カレースープ煮	2日 かまぼこ2本 たまご2本 節分豆 ほうれん草サラダ 手巻き寿司 手巻きさのり 根菜のごま汁	3日 焼きそば(パン皿) 米粉バターパン(おかず皿) ウインナー2本 れんこんサラダ	4日 野菜炒め のり佃煮 ハタタタのから揚げ3個 ごはん 肉おでん
7日	8日 根菜ラタトゥイユ りんごジャム ミルク食パン メンチカツ かしのスープ	9日 磯香和え チーズ カッキーのかまぼこを1枚のせる 出し巻き卵 小松うどん(いなり)	10日 いちご2個 野菜を揚げる 鮭のマリネ ポークビーンズ	11日 建国記念の日
14日 茎わかめのサラダ ヨーグルト 米粉バターパン 和風スパゲティ	15日 大豆と小魚のごまからめ ごはん すき焼き煮	16日 花野菜サラダ ミルクロール 照焼きチキン 冬野菜のシチュー	17日 ジャがいものきんぴら ★豆乳プリン ★野菜ゼリー ★たらフライ ★あじのたつた揚げ わかめご飯 治部煮汁	18日 ドライカレー たまごスープ
21日 糸昆布の炒め物 ココアムース さばの生姜煮 丸いもとなめこの味噌汁 ごはん	22日 大根サラダ 揚げ米粉パン ポトフ	23日 天皇誕生日	24日 グリーンサラダ バターロール 煮込みハンバーグ コーンチャウダー	25日 高野豆腐のサラダ ちくわの天ぷら3個 豚大根 ごはん
28日 清見オレンジ 春雨サラダ ジャジャン豆腐 ミルクロール	今月の目標 食事で風邪対策をしよう 免疫力を高めよう			

