2月 給食だより

令和5年(2023)
水戸市立寿学校

寒い日が続いていますが，体調を崩さずに元気に学校生活を送っていますか。
元気に生活するためには，適度な運動，十分な睡眠，そしてバランスの良い食事をとることが大切です。好き嫌いなくしっかり食べて，寒い冬を元気に過ごしましょう。

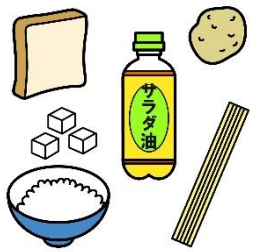
今月の給食目標　　健康になるための食生活について考えよう

1．好き嫌いせずに何でも食べよう

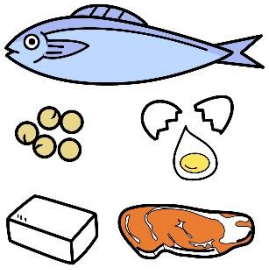
食べものにはいろいろな種類がありますが，みなさんは好き嫌いをせずに何でも食べていますか。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれていて，それが関わり合って私たちの体の中で働いています。
ごはんやパンなどの**主食**，魚や肉などのおかずの**主菜**，野菜のおかずや具だくさんの煮物や汁ものなどの**副菜**がそろうように食事をすると，食べ物に含まれているいろいろな栄養素を摂ることができます。

給食は，バランスの良い食事のお手本です。

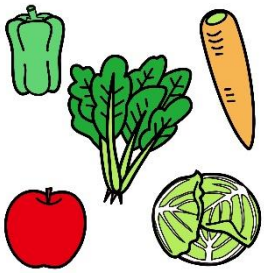
おもに<u>エネルギーのもとになる</u>食べもの



おもに<u>体をつくるもとになる</u>食べもの



おもに<u>体の調子をととのえるもとになる</u>食べもの



2．１日３回きちんと食事をしよう

皆さんは，１日に３回食事をしていますか。休みの日に，朝ごはんと昼ごはんを一緒に食べたり，おやつを食べすぎて夜ごはんを抜いたりしていませんか。朝，昼，夜に食事をすることは，生活のリズムを整えるためにもとても大切なことです。
皆さんの成長のために必要な栄養素はとても多く，それを摂取するためには，１日に３回の食事をきちんと食べる必要があります。特に，朝ごはんは１日の中で一番大切な食事です。健康に生活するためにも，１日３回きちんと食事をしましょう。

「節分」について

２月３日（金）は，節分です。節分は季節が変わる日の前日のことで，節分は年に４回あります。昔は春から１年が始まると考えられていたため，２月３日の節分は，今の大みそかに当たる大切な日で，それが今でも残っていると言われています。

新しい年を健康に過ごせるように，豆や恵方巻を食べたり，鬼を追い払うためにイワシの頭をヒイラギの枝に差して玄関に飾ったりします。

～お知らせ～

２月８日（水）は、水戸市いっせい防災訓練『ギュッと！おにぎりの日』です。
<u>給食はありません。</u>家から，おにぎりと水筒を持参しましょう。
詳しくは，マチコミメールで配布済の「ギュッと！おにぎりの日」の資料をご覧ください。

市内統一共同献立

MITOごはん

ごはん　牛乳　みとちゃんポークコロッケ　ひじきサラダ　穂々（ほほ）の空のたまごスープ

★「穂々の空」は，JA 水戸「TSUNEZUMI 麺’s」の開発品である，水戸市常澄産米粉 100%の麺です！

水戸ホーリーホック応援献立

うぐいすきなこ揚げパン　牛乳　ビーンズサラダ
ミートボール入りガーリックスープ　ヨーグルト

水戸市には「水戸ホーリーホック」というプロサッカーチームと，「茨城ロボッツ」というプロバスケットボールチームがあります。水戸市では，これらのプロスポーツチームと連携して，学校給食を通した交流を行っています。今年度は，選手から，「思い出の給食」を聞き，選手の好きだった料理を取り入れた応援献立を考案しました。

今月は水戸ホーリーホックの選手が好きだった「揚げパン」です。サッカーのフィールドをイメージした緑色のきなこを使っています。茨城県出身の本間幸司選手からは，「私たちの身体を作っているのは食事です！バランスよく食べて元気な身体を作りましょう！」とメッセージをいただきました。

みんなで水戸ホーリーホックを応援しましょう！

我が家のおすすめ料理

給食に登場！

あったかミルクスープ

《 五軒小学校　２年生　保護者
御子貝（みこがい）　知子　さん　考案レシピ 》

≪材料（約４人分）≫

・にんにく	１かけ	・油	大さじ1
・にんじん	１/３本	・コンソメ	２個(約 10g)
・じゃがいも	１個	・水	２００ｃｃ
・玉ねぎ	１個	・牛乳	２００ｃｃ
・ベーコン	５０ｇ		

おすすめポイント
食欲のない時もスープなら食べやすく、体も温まります。牛乳の代わりに豆乳を使ってもおいしいです。

— 作り方 —

① にんにくはみじん切り、その他の食材は食べやすい大きさに切る。
② 鍋に油を入れてにんにくを炒め、香りが出てきたらベーコンを加えて炒める。
③ 硬い野菜から順に加えて炒める。
④ 野菜がしんなりしてきたら、水とコンソメを加えて煮込み、野菜に火が通ったら牛乳を加える。牛乳が沸騰したら出来上がり。

※牛乳は吹きこぼれやすいので、加熱しすぎないよう気を付けましょう。

水戸市産の食材発見！

株式会社　AOKI FARM
青木（あおき）　良彰（よしあき）さん

給食では，毎月１回，MITO ごはんに「納豆」が登場しています。
その原料の大豆が，水戸市でも作られていることを知っていますか？
今月は納豆に使われている「大豆」について紹介します！

青木さんは，水戸市鯉淵町の広大な畑で納豆専用の大豆「納豆小粒（なっとうしょうりゅう）」を栽培しています。
昔から，水戸納豆の原料として使われていて，納豆づくりに最適な品種です。
糖質のバランスが良く，脂質が少ないため，ねっとりとした昔ながらの納豆ができます。
また，粒ぞろいが良いのも特徴です。
「皆さんにおいしい大豆を届けていきたい。」と話す青木さん。
水戸市の特産品である納豆を，ご家庭でもぜひ食べてください！