2月 給食だより

令和６年(2024)
水戸市立見川小学校

病気に負けない体をつくろう

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。

肉・魚・卵・豆・豆製品は、おもにたんぱく質が、牛乳・乳製品・小魚・海藻は、おもに無機質（カルシウム）が含まれていて、**体をつくるもとになる**食べものです。

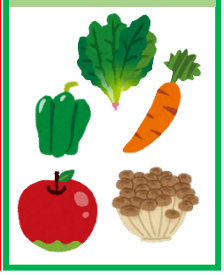
野菜・果物・きのこは、おもにビタミンが含まれていて、**体の調子を整える食べもの**です。

ごはん・パン・いも・砂糖は、おもに炭水化物が、油脂・ナッツ類は、おもに脂質が含まれていて、**エネルギーのもとになる食べもの**です。

炭水化物・脂質・タンパク質、無機質（カルシウム）、ビタミンを**五大栄養素**と呼びます。いろいろな食品を食べて、五大栄養素を取るようにしましょう。

【 五大栄養素 】

体をつくるもとになる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる
たんぱく質 無機質（カルシウム等）	ビタミン	炭水化物 脂質



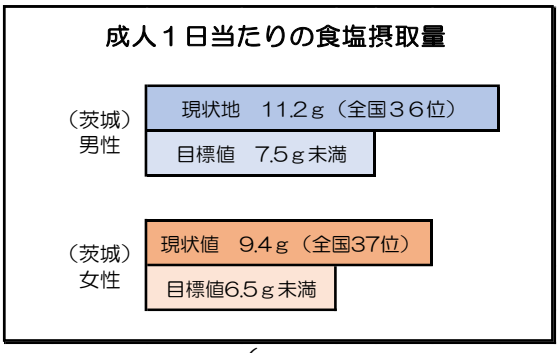
２．よくかんで食べよう！

みなさんは、食事をするときに、しっかりとかんで食べることができていますか。健康に過ごすためには、よくかんで食べることが、とても大切です。

よくかむことによって、だ液がたくさん出ます。そうすると、むし歯の予防や、消化・吸収を助けたりします。ほかにも、食べすぎを防ぎ、肥満予防にもつながります。

３．塩分の取りすぎに気をつけよう！

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の１つである塩分摂取量も全国平均より多くなっています。



（平成２８年国民健康・栄養調査）

上のグラフは、茨城県の成人１人あたりの食塩摂取量です。１日あたり ３ｇほど多く摂取しています。食塩の取りすぎは、高血圧をはじめとした食生活習慣病の原因となります。

そこで、茨城県では、毎月 20 日を減塩の日「いばらき美味しお Day」と制定し、減塩に取り組んでいます。健康に生活していくために、ご家庭でも薄味を心がけましょう。

「節分」について

２月３日（土）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（木）は、水戸市いっせい防災訓練『ギュッと！おにぎりの日』です。
給食はありません。家から，「おにぎりと水筒を持参」しましょう。

詳しくは，後日配布する「ギュッと！おにぎりの日」の資料をご覧ください。

参照：茨城県 HP、株式会社少年写真新聞社【SeDoc】

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　切り昆布の煮物
穂々の空のかきたま汁

つくろう料理コンテスト入賞作品

最優秀賞	内原中学校	１年	大津	芽愛さん
優秀賞	吉沢小学校	５年	高橋	恵莉菜さん
優秀賞	第四中学校	２年	金原	愛実さん
優良賞	常磐小学校	５年	菊池	颯真さん
優良賞	第四中学校	１年	川上	愛斗さん

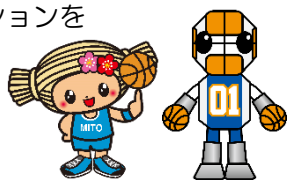
茨城県などが主催する「つくろう料理コンテスト」において，応募総数 3337 点の中から水戸市の小中学生が５名入賞されました。おめでとうございます！

そのことを記念して，最優秀賞を受賞した大津さんの献立の中から，今月は「シャキシャキいろどりひじきサラダ」を学校給食で提供します！

茨城ロボッツ応援献立

今月は，水戸市に本拠地を置くプロバスケットボールチーム「茨城ロボッツ」の応援献立です。

「茨城ロボッツ」は，県内の大学や事業者と連携し，「茨城ロボッツ・スポーツニュートリション・６者連携プロジェクト」に取り組んでいます。このプロジェクトの目的は，「茨城ロボッツ」が「食」を通じて強くなることで，県内でスポーツをする子ども達に「食」やスポーツ栄養の重要性を伝え，「食」への関心を高めることです。選手たちは，怪我をしない強い体をつくるための栄養カウンセリングや，試合後の疲労した身体のコンディションを整えるための補食弁当などのサポートを受けおり，そこで学んだことを県内に広めています。
今回の応援献立は，実際に選手たちに提供された捕食弁当をアレンジしたものです。
みんなで茨城ロボッツを応援しましょう！



我が家のおすすめ料理　豆乳味噌汁

《 笠原小学校　２年生　保護者　鹿志村　千津　さん　考案レシピ 》

≪材料（約４人分）≫

- もやし　１袋
- 長ねぎ　1/3 本
- 小松菜　２束
- 人参　1/2 本
- しめじ　1/2 株
- 顆粒出汁　８ｇ程度
- 味噌　大さじ 1.5
- 豆乳　200ml
- 水　300ml

― 作り方 ―

① 長ねぎは斜め薄切り，小松菜・人参は食べやすい大きさ，しめじは石づきを切り小房に分ける。
② ①の野菜ともやしを鍋に入れ，水を加えて中火で２分程煮る。
③ 顆粒出汁を入れる。
④ 弱火にして豆乳を加える。豆乳を加えたら煮立たせないように全体を温める。
⑤ 火を止め，味噌を加える。再度火にかけ，沸騰する直前で火を止めて完成。

おすすめポイント　色々な野菜で応用が可能でキャベツや玉ねぎ，さつまいも等をいれても美味しいです。
市販のカット野菜等を使用すると便利です。

【令和５年度食育講演会】
日　時　令和６年２月３日（土）　午後１時～午後４時
場　所　水戸市総合教育研究所（水戸市笠原町 978 番地の５）
★今年は講演会だけでなく，給食をテーマにしたイベントを開催します。
〔演題〕「栄養バランスを科学する」
「食品ロスを減らすために」
食と健康に関する様々な展示やイベントを行います。
ペッパーくんとのクイズ対決もございます。

詳しくはこちらをご覧ください

www.city.mito /page/66154.html