



2月 給食だより

令和4年(2022年)
水戸市立渡里小学校



今月の給食目標
健康になるための食生活を考えよう



みとちゃん

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザの流行が心配される時期です。基本的な感染症対策を徹底する生活もまだ続きます。ちょっとした油断で体調をくずさないよう「うがい・手洗い」プラス「バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠」を心がけ、この冬を乗り切りましょう。

～健康になるための食生活～

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

エネルギーのもとになる**主食**と、体をつくるのもとになる**主菜**、体の調子を整える**副菜**がそろくと栄養バランスがとりやすくなります。ここに汁物を組み合わせると、さらにバランスが良くなります。

～給食はお手本です～

給食は**主食・主菜・副菜**の3つがそろっていて、バランスがとれています。ご家庭でも給食を参考にバランスの良い食事をこころがけましょう。



1日3食食べましょう！

1日3回、朝、昼、夕の食事を決まった時間にとることは、生活リズムを整える上で重要です。

特に、身体を目覚めさせるために「朝食」はとても大切です。「**早ね・早おき・朝ごはん**」を習慣づけて、3食しっかり食べましょう。

よくかんで食べましょう！

よくかんで食べることは、早食いを防止して満腹感が得られやすく、肥満予防にもつながります。

また、よくかんで食べることで唾液の分泌を促し、消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。ほかにも、あごの発育や、虫歯の予防などの効果も期待できます。

食塩の摂り過ぎに気を付けましょう！

茨城県民は生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の1つが全国平均より多い食塩摂取量です。茨城県では、毎月20日を減塩の日「**いぼらき美味しお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、ご家庭でも日頃から薄味をこころがけましょう。



睡眠と運動も大切に！



市内統一共同献立



我が家のおすすめ料理

給食で登場

セロリとツナのかきたまスープ

《内原小学校 6年 保護者 國井 梓 さん 考案レシピ》

アピールポイント

生では食べにくいセロリを、火を通して食べやすくしました。水溶き片栗粉でとろみをつけると体もあたたまります。

《材料(約4人分)》

- ・セロリ(茎・葉) 小1本
- ・にんじん 中1/2本
- ・たまねぎ 中1/2個
- ・ツナ缶(油漬け) 1缶
- ・とりがらスープ粉末 大さじ1弱
- ・水 800cc
- ・卵 2個
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 少々
- ・ごま油 少々
- ・水溶き片栗粉(お好みで)

一作り方ー

- ① セロリは筋をとり、茎・葉ともに食べやすい大きさに切り、にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ツナ缶は油を切り、卵は溶いておく。
- ③ 鍋に水を入れ火にかけ、①の野菜を入れる。
- ④ 火が通ってきたらツナを加え、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油を入れる。
- ⑤ お好みで水溶き片栗粉を加え、その後溶いた卵を入れて完成！

MITOごはん

ごはん 牛乳 みとちゃんごぼうメンチカツ
ごま酢あえ 白菜のみそ汁



＜お知らせ＞

2月8日(火)は「ギュッと！おにぎりの日」を実施します。

給食はありません。お家から「おにぎり和水筒を持参」しましょう。

詳しい内容は、別に配布される資料をご確認ください。



MITOごはんの食材を訪ねて



【生産者】生頭 勝義さん
(水戸市鯉淵町)

今月は「みとちゃんコロッケ」等に使用されている水戸市の豚肉について紹介します！
《飼育数》常時、親豚 200 頭、子豚 2,000 頭程を飼育しており、年間 3,500 頭程を出荷しています。

《特徴》自ら育てた豚で交配することで、病気に罹らないよう工夫しています。餌の種類や配合を研究した結果、獣臭のしない豚肉を生産することができています。
《生頭さんの話》堆肥作りや排泄物の処理等大変なこともあります。豚が可愛くて大好きなので、安全安心をモットーに愛情を込めて育てています。生産者としての喜びは「美味しい」の一言です。地元の豚肉を見つけた時にはぜひ食べてください。