

# 2月給食たより

暦の上ではもう春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。新型コロナウイルスが、猛威をふるっていますが、手洗い・うがいに心がけ、バランスのよい食事、十分な睡眠で免疫力を高めるようにしましょう。

## 節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



## 減塩を意識していますか？

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。



1日の食塩相当量の目標量

|        | 男性     | 女性     |
|--------|--------|--------|
| 6～7歳   | 4.5g未満 | 4.5g未満 |
| 8～9歳   | 5.0g未満 | 5.0g未満 |
| 10～11歳 | 6.0g未満 | 6.0g未満 |
| 12～14歳 | 7.0g未満 | 6.5g未満 |
| 15歳以上  | 7.5g未満 | 6.5g未満 |

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」  
（20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g）

## 減塩の工夫

|                      |                              |                       |                            |                         |
|----------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------|
| <p>うま味をかき<br/>せる</p> | <p>酢や香味野<br/>菜、香辛料<br/>を</p> | <p>麺類のスープは<br/>残す</p> | <p>調味料の使い過<br/>ぎに気をつける</p> | <p>加工食品を<br/>とり過ぎない</p> |
|----------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------|



| 日にち<br>(曜日) | 主食              | おかず  | 持ってくるもの    | 使われている食品        |                   |                  |                 |                 |                    | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>塩分 (g) | 家庭でとりたい食品          |     |
|-------------|-----------------|--|------------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------|-----------------|--------------------|-------------------------------------|--------------------|-----|
|             |                 |  |            | (赤) 体をつくる       |                   | (緑) 体の調子を整える     |                 | (黄) エネルギーのもとになる |                    |                                     |                    |     |
|             |                 |  |            | たんぱく質<br>1群     | 無機質<br>2群         | ビタミン<br>3群       | ビタミン<br>4群      | 炭水化物<br>5群      | 脂質<br>6群           |                                     |                    |     |
| 1<br>(火)    | ごはん             | にこみおでん<br>やさいのじゃこいため<br>みかん                | はし         | あつあげ<br>とりにく    | こんにんじん<br>こんにんじん  | だいこん<br>だいこん     | もやし<br>もやし      | キャベツ<br>キャベツ    | こんにんやく<br>こんにんやく   | あぶら<br>あぶら                          | 684<br>24.7<br>1.7 | やさい |
| 2<br>(水)    | キャロットパン         | けんちんうどん<br>ほうれんそうとウィンナーのソテー<br>とうにゅうパンナコッタ | はし<br>スプーン | とりにく<br>ウィンナー   | こんにんじん<br>ねぎ      | だいこん<br>しいたけ     | キャベツ<br>キャベツ    | キャロット<br>うどん    | あぶら<br>あぶら         | 578<br>19.8<br>2.3                  | さかな                |     |
| 3<br>(木)    | ごはん             | やさしいまごじる<br>いわしのいそかフライ<br>ココアまめ            | はし         | だいご<br>みそ       | こんにんじん<br>こんにんじん  | ごまつな<br>しろねぎ     | はくさい<br>しめじ     | ごめ<br>さといも      | あぶら<br>ココア         | 695<br>27.9<br>1.8                  | かいそう               |     |
| 4<br>(金)    | むぎごはん           | チキンカレー<br>だいこんサラダ                          | はし<br>スプーン | とりにく<br>しょうが    | こんにんじん<br>たまねぎ    | だいこん<br>しょうが     | だいこん<br>むぎ      | ごめ<br>コーン       | あぶら<br>カレー         | 662<br>18.8<br>2.4                  | まめ                 |     |
| 7<br>(月)    | 児童が考えた献立<br>ごはん | うおそうめんじる<br>さばのみそに<br>ミニトマト                | はし         | うおそうめん<br>あぶらあげ | こんにんじん<br>ねぎ      | えのきだけ<br>たまねぎ    | ごめ<br>ごめ        |                 | 649<br>23.4<br>1.9 | いも                                  |                    |     |
| 8<br>(火)    | ごはん             | ごもくマーボーどうふ<br>ポークシューマイ<br>ナムル              | はし         | どうふ<br>ぶたにく     | こんにんじん<br>ねぎ      | たまねぎ<br>しょうが     | きくらげ<br>にんにく    | ごめ<br>ごま        | あぶら<br>ごま          | 671<br>27.8<br>1.8                  | さかな                |     |
| 9<br>(水)    | パン<br>マーシャルピーンズ | ふくそうすい<br>ぎゅうにくとやさいのオイスターいため               | はし         | ふく<br>たまご       | こんにんじん<br>ねぎ      | はくさい<br>たまねぎ     | しいたけ<br>たまねぎ    | ごめ<br>じゃがいも     | あぶら<br>あぶら         | 696<br>28.3<br>3.0                  | まめ                 |     |
| 10<br>(木)   | ごはん             | おやこに<br>きりぼしだいこんのカレーいため<br>いちご             | はし         | たまご<br>ちくわ      | こんにんじん<br>ピーマン    | たまねぎ<br>きりぼしだいこん | ごめ<br>じゃがいも     | あぶら<br>あぶら      | 684<br>25.3<br>1.3 | やさい                                 |                    |     |
| 14<br>(月)   | ごはん             | すきやき<br>こんにんじんあえ<br>ガトーショコラ                | はし         | ぎゅうにく<br>あつあげ   | こんにんじん<br>こんにんじん  | たまねぎ<br>しろねぎ     | ごぼろ<br>はくさい     | ごめ<br>こんにんやく    | あぶら<br>あぶら         | 713<br>23.5<br>1.6                  | 魚                  |     |
| 15<br>(火)   | ごはん             | だんごじる<br>さいきょうはもフライ<br>おかかいため              | はし         | どうふ<br>かりにかつおし  | こんにんじん<br>ねぎ      | だいこん<br>しいたけ     | キャベツ<br>キャベツ    | ごめ<br>ごめ        | あぶら<br>あぶら         | 712<br>25.6<br>1.5                  | 果物                 |     |
| 16<br>(水)   | パン              | サーモンチャウダー<br>かいそうサラダ<br>ミルクココア             | はし<br>スプーン | さけ<br>ベーコン      | こんにんじん<br>パセリ     | たまねぎ<br>きゅうり     | マッシュルーム<br>キャベツ | ごめ<br>じゃがいも     | バター<br>ごめ          | 712<br>25.2<br>2.9                  | まめ                 |     |
| 17<br>(木)   | ごはん             | かきたまじる<br>あげだしどうふのきのこあんかけ                  | はし         | あぶらあげ<br>たまご    | こんにんじん<br>ねぎ      | たまねぎ<br>しめじ      | ごめ<br>でんぶ       | あぶら<br>あぶら      | 621<br>20.4<br>1.7 | いも                                  |                    |     |
| 18<br>(金)   | ごはん             | みそしる<br>かぼちゃオムレツ<br>ほうれんそうのごまあえ            | はし         | どうふ<br>みそ       | こんにんじん<br>わかめ     | たまねぎ<br>ねぎ       | ごめ<br>キャベツ      | ごめ<br>さつまいも     | すりごま<br>さつまいも      | 625<br>22.4<br>2.9                  | やさい                |     |
| 21<br>(月)   | ごはん             | ちゃんこなべ<br>さけのチーズフライ<br>きゅうりのびりから           | はし         | とりにく<br>あぶらあげ   | こんにんじん<br>にら      | ごぼろ<br>しょうが      | はくさい<br>にんにく    | ごめ<br>さといも      | あぶら<br>ごまあぶら       | 710<br>25.8<br>1.7                  | 海藻                 |     |
| 22<br>(水)   | ごはん             | ハヤシライス<br>ぷちぷちサラダ                          | はし<br>スプーン | ぎゅうにく<br>パールめん  | こんにんじん<br>たまねぎ    | えだまめ<br>マッシュルーム  | ごめ<br>じゃがいも     | あぶら<br>あぶら      | 640<br>19.1<br>2.1 | さかな                                 |                    |     |
| 24<br>(木)   | ごはん             | とうにゅうじる<br>しゃきしゃきそぼろどんぶりのぐ<br>いよかん         | はし         | どうふ<br>あぶらあげ    | こんにんじん<br>ねぎ      | たまねぎ<br>きりぼしだいこん | ごめ<br>じゃがいも     | あぶら<br>あぶら      | 631<br>24.0<br>1.9 | 小魚                                  |                    |     |
| 25<br>(金)   | わかめごはん          | はっぼうさい<br>ミルクポテト                           | はし         | ぶたにく<br>わかめ     | こんにんじん<br>わかめ     | たまねぎ<br>たまねぎ     | はくさい<br>ごめ      | あぶら<br>あぶら      | 666<br>21.6<br>2.9 | まめ                                  |                    |     |
| 28<br>(月)   | 児童が考えた献立<br>ごはん | ABCスープ<br>チキンチキンごぼろ<br>オレンジ                | はし         | ベーコン<br>とりにく    | こんにんじん<br>グリーンピース | たまねぎ<br>しょうが     | キャベツ<br>ごぼろ     | ごめ<br>ごめ        | あぶら<br>あぶら         | 663<br>23.6<br>1.4                  | 魚                  |     |

\*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

\*生産の都合により、食材が入らないことがあります。