

2024年



2月 給食&食育だより①

きゅうしょく しょくいく

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・食生活を見直そう

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量				1日 小 593 kcal 2.2 g	2日 小 698 kcal 2.1 g
献立と配膳の図	<p>2月の予定 9日(金) 燕北小1・2年なし 9日(金) 燕中等なし</p> <p>今月の給食メニュー</p> <p>2月の給食では、豆や大豆製品を使ったメニューをたくさん取り入れています。いろいろな豆や大豆製品を見つけてみましょう！</p>				
あかの食品			牛乳 うち豆 とうふ 油揚げ みそ ぶた肉 かまぼこ のり		牛乳 かまぼこ とうふ ゆば いわし ぶた肉 節分豆
きいろの食品			ごはん 米油 さとちも さとう ごま油		ごはん 大豆油 さとう 米油 でんぷん
みどりの食品			しめじ だいこん にんじん ねぎ こまつな もやし		にんじん ねぎ だいこん菜 えのきたけ ごぼう れんこん さやいんげん
エネルギー 食塩相当量	5日 小 584 kcal 1.9 g	6日 小 592 kcal 2.2 g	7日 小 571 kcal 2.5 g	8日 小 592 kcal 2.3 g	9日 小 672 kcal 1.8 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 とり肉 とうふ 大豆ペースト みそ ぶた肉 かつお節 ヨーグルト	牛乳 生揚げ みそ 豆乳 子持ちししゃも 油揚げ うち豆 わかめ	牛乳 ぶた肉 なたと ハム かに たまご かたくちいわし	牛乳 わかめ 油揚げ みそ さば 大豆 ちくわ こんぶ	牛乳 とり肉 青大豆 豆乳 ハム
きいろの食品	ごはん 米油 さとう ごま	ごはん さつまいも てんぷら粉 大豆油 米油	ごはん ワンタン ごま油 さとう でんぷん さつまいも 水あめ	ごはん じゃがいも さとう	麦ごはん じゃがいも 米油 さとう ルウ ルレクチェゼリー
みどりの食品	れんこん だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし	ごぼう はくさい にんじん えのきたけ ねぎ チンゲンサイ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ メンマ キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん	たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ フロッコリー きゅうり コーン

2月は生活習慣病予防月間

生活習慣病を招きやすい食生活は？

あてはまるものに○をしてみましょう。

チェック

- ①朝食を食べないことが多い。
- ②のどが渴いたら清涼飲料を飲むことが多い。
- ③ファストフードが好きでよく食べる。
- ④夕食はおなかがいっぱいになるまで食べすぎてしまう。
- ⑤インスタントラーメンやレトルト食品が好き。
- ⑥食べるのが早い。
- ⑦毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる。
- ⑧煮物や野菜料理などはあまり食べない。
- ⑨夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い。

○が3つ以上あった人は要注意！

○が3つ以上あった人は、食生活をもう一度見直してみましょう。こうした食生活では栄養バランスがくずれたり、肥満になったり、糖尿病などの生活習慣病を招くこともあります。そうならないためにも今から注意が必要です。

楽しい食事時間にしましょう！



家族で食事をしよう

家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスのよい食事が食べられたりするなど、よい点がたくさんあります。家族で食事をする時間を増やしませんか？



心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のだれかと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあります。



給食レシピ紹介

キムウの花

【材料】(4人分)

- ・ベーコン 20g
 - ・おから 60g
 - ・キムチ 30g
 - ・玉ねぎ 40g
 - ・つきこん 60g
 - ・枝豆 12g
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1強
 - ・しょうゆ 小さじ1弱
 - ・酒 小さじ1強
- (枝豆の代わりに青菜やにらでもOK)

【作り方】

- ①ベーコンは千切り、玉ねぎはスライス、キムチは食べやすい大きさに切る。
- ②ごま油でベーコン、玉ねぎをよく炒め、つきこん、キムチを入れる。しんなりしたら、おからを入れ、よく炒める。
- ③調味料を加え、炒め合わせる。ふたをして、途中混ぜながら、6~8分ほど煮る。水分が足りなかったら、水を少し加える。
- ④最後に枝豆を加える。

がんばれ受験生！

受験当日の朝は炭水化物をしっかり！

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとりまわす。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕をもって、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。





2月 給食&食育だより②



今月のテーマ②・・・食べ物の働き

曜日	月	火	水	木	金
	12日 振替休日	13日	14日	15日	16日
エネルギー		小 627 kcal 中 765 kcal	小 733 kcal 中 934 kcal	小 598 kcal 中 703 kcal	小 712 kcal 中 910 kcal
食塩相当量		小 1.9 g 中 2.2 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g
献立と配膳の図					
あかの食品		牛乳 ぶた肉 とうふ メンチカツ ベーコン おから みそ	牛乳 ベーコン わかめ 大豆 ハンバーグ ツナ	牛乳 あさり みそ 絹揚げ とり肉 こんぶ	牛乳 油揚げ ぶた肉 わかめ たまご 豆のかき揚げ
さいの食品		ごはん じゃがいも 大豆油 ごま油	コッペパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま	米粉めん 大豆油 さとう ごま
みどりの食品		だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな キムチ たまねぎ えだまめ	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ トマト きゅうり コーン	だいこん にんじん えのきたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり たくあん のざわな漬	わらび えのきたけ みすな しめじ うどなめこ はくさい にんじん ねぎ ししいだけ もやし ほうれんそう
	19日 減塩愛ティア献立	20日	21日	22日 天神講献立	23日 天皇誕生日
エネルギー	小 608 kcal 中 737 kcal	小 579 kcal 中 702 kcal	小 611 kcal 中 739 kcal	小 659 kcal 中 798 kcal	
食塩相当量	小 1.5 g 中 1.9 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g	
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 とり肉 生揚げ ぶた肉 大豆	牛乳 とり肉 みそ いか 青のり こんぶ 油揚げ とうふ	牛乳 わかめ ぶた肉 みそ とり肉 ちりめんじゃこ	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ かつおフライ ハムのり	
さいの食品	麦ごはん 米油 さとう	ごはん 車厘 じゃがいも さとう 米油 ノンエッグマヨネーズ	ごはん 大豆油 米油 ごま油 でんぷん さとう	ごはん 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ	
みどりの食品	キャベツ にんじん ししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな 切干だいこん だいのこ たまねぎ さやいんげん ぼんかん	にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	たまねぎ もやし にんじん ねぎ コーン こまつな キャベツ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ トマト きゅうり コーン 梅ペースト	
	26日	27日	28日	29日	
エネルギー	小 553 kcal 中 674 kcal	小 650 kcal 中 785 kcal	小 564 kcal 中 686 kcal	小 608 kcal 中 730 kcal	
食塩相当量	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.9 g 中 3.7 g	小 2.5 g 中 3 g	
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 ぶた肉 みそ あかうお とうふ	牛乳 さけ みそ おからコロック ぶた肉 青のり 大豆ふりかけ	牛乳 たまご ベーコン ぶた肉 ツナ レバー入りウインナー 海そうミックス ひよこ豆	牛乳 ハム ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ローストチキン ひじき ツナ	
さいの食品	ごはん 米油 さとう	ごはん 大豆油 米油	ナン じゃがいも でんぷん 米油 ごま油 さとう ごま ルウ	ごはん 米油 じゃがいも さとう ルウ	
みどりの食品	キャベツ にんじん こまつな しめじ だいこん ごぼう ねぎ ししいたけ えだまめ	だいこん にんじん キャベツ コーン ねぎ 切干だいこん もやし ピーマン	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり はるみ	コーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ハセリ	

2月25日は天神講です。

2月25日に天神様(菅原道真)をまつる「天神講」という風習があります。学問の神様である天神様を飾り、子どもたちの学問成就や健やかな成長を願う行事です。燕市では、天神様をかたどった砂糖菓子をお供えする家庭が多いようです。給食では、22日に『天神講献立』とし、道真公が好んだという梅を使った「梅マヨ和え」を味わいます。また、天神講パッケージの焼きのりで、学問の神様に学問向上を祈願しましょう。

Instagram

つぼめの給食

#つぼめの給食

知っているか? 食べ物の働き

あかの食品

1群 魚、肉、卵、豆・大豆製品
たんぱく質を多く含む食品

2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻
無機質を多く含む食品

体をつくる
丈夫な筋肉や血、骨を作ります。

みどりの食品

3群 緑黄色野菜
ビタミンAを多く含む食品

4群 そのほかの野菜、果物
ビタミンCを多く含む食品

体の調子をととのえる
ウイルスや菌から体を守ります。さいのりやあかの食べ物の働きを助けます。

さいの食品

5群 米、パン、めん、いも、砂糖
炭水化物を多く含む食品

6群 油脂
脂質を多く含む食品

エネルギーになる
勉強や運動する力になります。

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かさない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

献立の基本

主食+主菜+副菜+汁物

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。

主食からは、主に炭水化物
主菜からは、主にたんぱく質、脂質
副菜・汁物などからは、主にビタミン、無機質、食物せんいをとることができます。

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています!

みんながそろえば栄養満点!

成長期のみなさんが健康で元気に毎日過ごすように、おいしくて栄養バランスがよい献立をつくっています!

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ

見た目の色じゃないよ 体の中の働き別にわけたグループなの