

# 食育だより 2月号



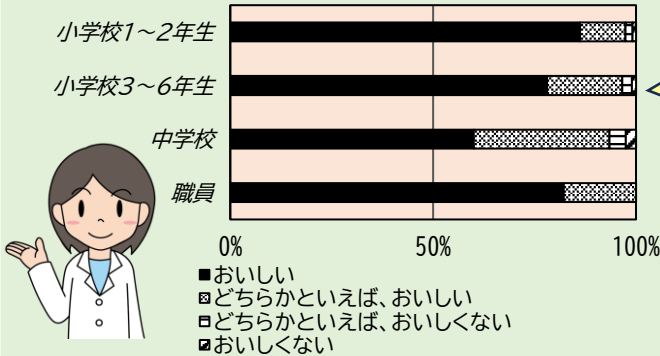
令和7年2月  
六条町学校給食センター

まだまだ寒さの厳しい日が続きますが、暦の上では春を迎えます。病気に負けず元気に過ごすためにも、基本的な生活リズムを整え、3回の食事をバランスよくとりましょう。

## 六条町学校給食センターの給食についてのアンケート結果をお知らせします！

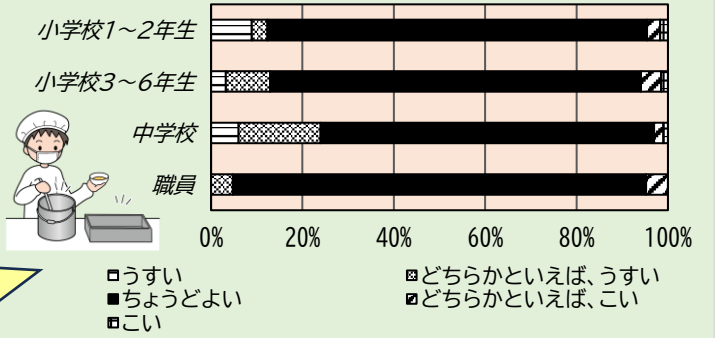
六条町学校給食センターでは、給食の質の向上を目指し、令和6年12月に、当調理場の給食を食べている3つの小学校と2つの中学校に給食についてのアンケートを実施しました。その結果から、「給食はおいしいですか?」「給食の味付けはどうですか?」の項目についてお知らせします。

### 給食はおいしいですか?



給食のおいしさについては、どの学年においても「おいしい」と答えた人が最も多かったです。六条町学校給食センターでは、スチームコンベクションオーブンを使い、多彩なメニューを取り入れるようにしています。これからも地場産物を活用し、子どもたちが喜ぶ献立作りに取り組んでいきます。

### 給食の味付けはどうですか?



給食の味付けについては、どの学年においても「ちょうどよい」と答えた人が最も多かったです。六条町学校給食センターでは、かつお節や昆布、煮干しなどでおいしだしを取り、塩分を控えながら、体に優しい給食作りを目指しています。

## 節分



節分といえば豆まき。家の中から悪い鬼を追い出し、そして福を呼び込むために、豆をまくのが、この行事の大きなイベントです。

### 大豆の栄養

- 質のよいたんぱく質
- ビタミン類
- 血の材料となる鉄
- エネルギーとなる脂質
- 骨の材料となるカルシウム
- おなかの調子を整える食物繊維

コレステロールを下げたり、ガンを防いだりする働きもある

## 受験生を応援する食事！

頭の回転をよくするため



- ### 4つのポイント
- ① 牛乳などでカルシウムをたっぷりとりましょう。
  - ② 魚を食べて、DHAをたっぷりとりましょう。
  - ③ おいしいだしを使ってグルタミン酸をとりましょう。
  - ④ 野菜や果物を食べてビタミンCをしっかりととりましょう。

集中力を高めるために

- ・脳細胞や神経細胞はブドウ糖がエネルギー源です。ごはんやパンなどの主食をしっかりと食べましょう。
- ・間食にはくだものを少しと、頭のエネルギーになる主食を食べましょう。
- ・夜食は胃の負担を減らすため、雑炊やうどんなど油の少ないものにしましょう。
- ・間食も夜食も食べ過ぎないように気をつけましょう。



## 寒くても手洗いはしっかりと！

寒さが厳しく、手を洗うのがつらい季節ですね。でも感染症は真冬でも油断できません。ノロウイルスやインフルエンザウイルスなど私たちの回りにはたくさんのウイルスがいます。しっかりと手を洗って体内へのウイルスの侵入を防ぎましょう。





できることから始めよう

# 家族そろって生活習慣病予防！

## 排便について見直してみよう！

排泄は、私たち動物にとって、無くてはならない生理現象です。きちんと便が出るということは、腸が元気で、有害なものを体外へ押し出してくれているということです。

### 毎日快便にするにはどうすればいいか

毎日スッキリ快便にするためには、「良い便を作る」「便を育てる」「便を出す」という、3つの力が大切です。

#### よい便を作る

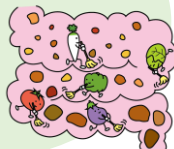
よい便は野菜や豆類、果物、海藻など、食物繊維の多い食事をとることで作られます。

味噌や納豆などの発酵食品もよい便を作ります。中でもヨーグルトは腸内の環境を整える効果が期待できます。



#### 便を育てる

私たちの腸内には善玉菌、悪玉菌、日和見菌といった腸内細菌がすんでいます。この腸内細菌には理想のバランスがあり、「善玉菌2、悪玉菌1、日和見菌7」が良いといわれています。善玉菌を増やし、腸内環境を理想のバランスに整え、良い便を育てましょう。



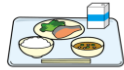
#### 便を出す力

便を押し出す力は、インナーマッスルの一つ腸腰筋にあります。便を送り出す最後の一踏ん張りには、腹筋や腸腰筋の力を必要とします。

便秘の解消には、運動も必要です。歩かない習慣は筋肉を衰えさせ、肥満の原因にもなります。エレベーターを使わず階段を歩いてみるなど、少しの行動の積み重ねで、運動量はぐんと増えます。



※公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット参照



## 2月の献立から



2月の給食では、旬の食材や地場産物を使用し、季節感や地場産物への理解が深まるような献立にしています。また、児童・生徒からのリクエスト献立も取り入れています。

### 行事食

- ・ 節分…いわしのしょうが煮、節分豆(3日)
- ・ のりの日…手巻きずし(手巻きのり)(7日)

### 教科との関連を図った献立(教科で学習した教材が給食になって登場します)

- ・ 小2国語「あなのやくわり」…煮込みおでん・れんこんサラダ(10日)
- ・ 小3国語「ゆうすげ村の小さな旅館」…ゆうすげ村のダイコンサラダ(21日)
- ・ 小6社会「日本とつながりの深い国々(中国)」…五目チャーハン・むししゅうまい・春雨スープ(4日)
- ・ 小6社会「日本とつながりの深い国々(韓国)」…ヤンニョムチキン・ナムル・ロメインレタスの韓国風スープ(25日)
- ・ 中2社会「日本の諸地域(東北地方)」…さばの七味焼き・茎わかめのあえもの・いも煮(18日)
- ・ 中2社会「日本の諸地域(北海道地方)」…鮭ザンギ・昆布とれんこんの煮物・じゃがいものみそ汁・チーズ(27日)
- ・ 中3英語「国を超えて助け合う大切さ」…ガトーショコラ(17日)



### 新献立

- ・ 鯛のたつたあげ(14日)・白身魚のいそべあげ(21日)



## じゃこナッツサラダ(4人分)

### <作り方>

- ① 小松菜はよく洗ってゆで、水で冷まし、ギュッとしばって2cmの長さに切る。
- ② もやしはゆでて水で冷まし、ギュッとしばって2cmくらいに切る。
- ③ にんじんは短冊切りしゆで、水で冷まし水気を切っておく。
- ④ 調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ ボウルに①②③と上乾ちりめん、小さく砕いたアーモンドを入れてよく混ぜ、④で和える。
- ⑥ ⑤を器に盛り付ける。

カリカリとした食感を楽しめるよう上乾ちりめんとアーモンドは食べる直前に加えましょう。野菜はゆで過ぎず、シャキッとした歯ごたえを残しましょう。



材料	分量	下処理
上乾ちりめん	大さじ2	
アーモンド	大さじ2	小さく砕く
もやし	80g	2cm
小松菜	80g	2cm
にんじん	30g	短冊切り
しょうゆ	小さじ2	よく混ぜておく
酢	大さじ1弱	
上白糖	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	

