

# 給食だより

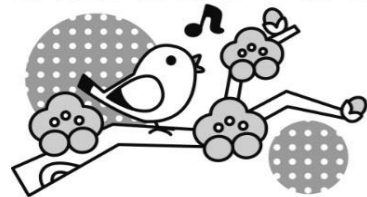
2021年  
2月号

今月のめあて 勤労の大切さを理解し、感謝の気持ちをもつことができる

水原中学校



## 風邪や花粉症の予防に



暦の上ではもうすぐ春となります。暖かな春が待ち遠しいですね。

しかし、まだまだ風邪の季節です。また、新型コロナウイルスも収束していません。予防のため、外出の際は必ずマスクを着用してください。風邪などの予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事、十分な睡眠で、免疫機能を正しく作用させることが肝心です。食事の前、外から帰ってきたときの手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。



中学生時代は、体の成長(心身・臓器)にとって大切な時期です。また、食べ残しは栄養の確保ができないだけでなく、ゴミとなるので、とても「もったいないこと」です。毎日、食べることができることに感謝の気持ちをもつことを心掛けましょう。私たちは生きていくために生き物の命をいただいているのです。簡単に食べ物を作ることはできないので残さないようにしましょう。



## 給食室より 学校給食の味

学校給食では、栄養価だけでなく塩分量も決められています。給食のみそ汁は、塩分を少なくするために、だしをしっかりとっています。また、食材を多く使うことで食材のうま味がでます。新潟県産の大豆ペーストを入れることによってさらにうまみが増して、味噌の量を減らすことができます。給食のみそ汁は、塩分0.8g以下に設定しています。新潟県では、新潟減塩ルネサンス運動を行っています。新潟県の塩分目標量は、大人の男性8g未満、女性7g未満です。減塩のためには、「野菜を食べる量を一皿増やす」「果物を食べる」ことで減塩をすることができますと言われています。給食の残量で多いのは、副菜の野菜です。健康なからだ作りのために、しっかり食べる習慣を身に付けてほしいです。

2月2日は節分です。「節分」とは、季節の変わり目という意味です。大豆には災いや病気などの「魔」をほろぼす力があるといわれ、節分に「鬼は外、福は内」と言って、豆をまくようになったといわれています。昔から日本人に親しまれてきた食品です。小さな豆ですがたくさんの栄養があり、体の中で良い働きをします。

月	火	水	木	金
<p>今月の地場産</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・阿賀野市産コシヒカリ</li> <li>・だいこん</li> <li>・にんじん</li> <li>・しいたけ</li> <li>・ねぎ</li> </ul>				<p>ノロウイルス予防の約束</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●手洗いをしっかり</li> <li>●体調を毎日チェック</li> <li>●嘔吐物の始末をきちんと</li> </ul>
<p>1日 739kcal</p> <p>三色あえ 豚肉のしょうが焼き</p> <p>ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>2日 739kcal</p> <p>切干大根の炒め煮 たまご焼き</p> <p>ごはん わかめのみそ汁</p>	<p>3日 875kcal</p> <p>パンサンスー ぎょうざ</p> <p>ごはん テンゲンサイスープ</p>	<p>4日</p> <p>テストのため 給食なし</p>	<p>5日 956kcal</p> <p>みかん ハムサラダ</p> <p>麦ごはん ビーフカレー</p>
<p>8日 815kcal</p> <p>じゃがいものそぼろ煮 さばの塩焼き</p> <p>ごはん 小松菜のみそ汁</p>	<p>9日 815kcal</p> <p>フレンチサラダ コロッケ</p> <p>黒糖パン クリームシチュー</p>	<p>10日 896kcal</p> <p>もやしのあえもの あじの南蛮漬け</p> <p>ごはん さわにわん</p>	<p>11日</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12日 968kcal</p> <p>風味漬け ちくわの磯辺揚げ</p> <p>うどん 和風汁</p>
<p>15日 825kcal</p> <p>ナムル 春巻き</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>16日 739kcal</p> <p>ごま酢あえ タらのみそ焼き</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>17日 850kcal</p> <p>パイナップルサラダ メンチカツ</p> <p>ブルーベリージャム 米粉パン 野菜スープ</p>	<p>18日 ヤスダヨーグルト 836kcal</p> <p>キャベツの甘酢あえ 豚丼の具</p> <p>麦ごはん 青菜のみそ汁</p>	<p>19日 918kcal</p> <p>ゆかり漬け 鶏のから揚げ</p> <p>ごはん 油揚げのみそ汁</p>
<p>22日 875kcal</p> <p>たくあんあえ いわしのかば焼き</p> <p>ごはん 打ち豆のみそ汁</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日 739kcal</p> <p>ごまあえ えちごのまめコロ</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>25日 854kcal</p> <p>中華サラダ しゅうまい</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>26日 815kcal</p> <p>即席漬け 野菜かき揚げ</p> <p>大麦めん 五目汁</p>