



食育だより

令和4年度 2月号

毎月19日は食育の日

笠間市笠間学校給食センター

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。引き続き、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に気を付けて生活していきましょう。毎日を健康に過ごすためには、栄養・運動・休養の3つのバランスがとれた生活を送ることが大切です。



今月の給食目標：健康な食生活について考えよう



私たちが1日に必要なエネルギーや栄養素を摂取するためには、いろいろな食品を組み合わせるとする必要があります。なぜなら、食品によって含まれる栄養素が異なるからです。健康的な生活を送るために、学校給食のような主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう。

副菜

主に野菜やきのこなどを使った料理で、ビタミンや無機質、食物繊維を多く含みます。食事全体の味やいろどりを豊かにします。



主菜

主に魚や肉、卵、豆・豆製品などを使った料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材の種類や量、調理方法によって、エネルギーや栄養素量に大きく影響します。

主食

ごはんやパン、めんなどで、炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。食事全体を決める中心の料理で、主食によって献立の構成が決まります。

汁物

水分補給のほか、不足しがちな栄養素を補う大切な役割があります。

その他

牛乳・乳製品はカルシウムを、果物はビタミンを豊富に含むため、食事に加えるとさらによくなります。

毎月20日「いばらき美味しおDay(減塩の日)」

～減塩ポイント 減塩調味料を活用しよう～



【献立名】 ごはん 牛乳 ソースかつ 小松菜サラダ えびたまスープ

(2月20日 実施予定)

近年、しょうゆやソース、ケチャップなどのいろいろな調味料において、減塩タイプのものが販売されています。学校給食でも工夫しながら活用することによって、国で定められている学校給食摂取基準に沿った献立を作成することができます。

【こいくちしょうゆ】

1本(200mL)
食塩相当量 約26g



【減塩しょうゆ】

1本(200mL)
食塩相当量 約15g



約58%塩分
をカット!

美味しお献立 レシピ紹介 ～えびたまスープ～

【材料・4人分】

卵	2個
むきえび	60g
豆腐	60g
たまねぎ	60g
にんじん	40g
チンゲンサイ	40g
ねぎ	40g
きくらげ	2g
片栗粉	4g (大さじ1/2)
減塩中華だし	4g (小さじ1)
減塩しょうゆ	4g (小さじ2/3)
食塩	1.6g (小さじ1/3)
こしょう	少々

【作り方】

- ① なべに水とにんじんを入れて煮る。
- ② たまねぎ、きくらげ、むきえび、豆腐、チンゲンサイ、ねぎの順に加えて煮る。
- ③ 調味料で味をととのえる。
- ④ 水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 沸騰させたところに溶き卵を回し入れ、卵が浮いてきたらお玉で数回かき混ぜる。



茨城をたべよう 2月の食材 「ねぎ」

2月9日実施予定

【献立名】 ごはん 牛乳 ハンバーグねぎソースがけ
和風サラダ ジャがいものみそ汁

