

# 2月

# 食育だより

令和5年度 2月号

毎月 19日は食育の日

笠間市立笠間学校給食センター

2月4日に立春を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ寒さが続きます。毎日を元気に過ごすためには、バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。また、手洗いうがいやかぜやインフルエンザなどにも注意して生活しましょう。

今月の給食目標 健康な食生活について考えよう



## 栄養バランスを整えましょう

### 主食・主菜・副菜をそろえよう

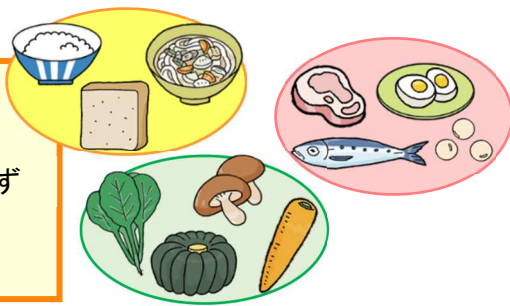


食べ物にはそれぞれ異なる栄養素が含まれているため、食事の栄養バランスをよくするためには多くの食品を使う必要があります。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなるので、食事を用意する時にはぜひ意識してみてください。

**主食** ごはん・パン・めん

**主菜** 魚・肉・卵・豆・豆製品などを多く使ったおかず

**副菜** 野菜やきのこなどを多く使ったおかず



### 野菜を食事にとり入れよう



国が定める1日の野菜摂取量は、350g以上(成人)とされています。しかし、茨城県は男性291g、女性274gと必要な量を満たしていません。野菜に含まれるビタミンや無機質、食物繊維は健康維持のために大切な栄養素です。毎食に1~2皿の野菜のおかずをとり入れるようにしましょう。

#### 約70gの野菜が足りていない...

茨城県民は、約70gの野菜が不足していることがわかりました。(左図)

70gは、おおよそ小鉢1皿分で補うことができます。以下の料理を参考に、食事に追加してみましょう。

#### 1皿約70gの料理例



具だくさん  
みそ汁



野菜サラダ



ほうれんそうの  
おひたし

※現状値...平成28国民健康・栄養調査より

参考...農林水産省「食事バランスガイド」より

### 茨城をたべよう献立

茨城をたべよう



茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
2月18日(日)	2月18日から24日

【献立名】ごはん 牛乳 さばの白しょうゆやき みず菜とわかめのサラダ ごまみそ汁  
2月19日実施予定

みず菜は、京菜とも呼ばれ、日本特産の野菜であり、京都で古くから栽培されていた京野菜の一つです。京野菜として知られているみず菜ですが、茨城県が生産量日本一です。

茨城県のみず菜は、おもに霞ヶ浦と北浦に挟まれた鹿行地区を中心に栽培されています。この地区は、温暖な気候と豊かな水に恵まれており、みず菜の栽培に適した環境です。

#### 茨城をたべよう献立レシピ紹介 ~みず菜とわかめのサラダ~

【材料・4人分】

みず菜	40g	2~3cm幅
きゅうり	40g	小口切り
キャベツ	80g	短冊切り
ツナ	20g	
乾燥わかめ	2g	水で戻す
しょうゆ	4g	(小さじ1)
サラダ油	4g	(小さじ1)
酢	8g	(小さじ2)
食塩	少々	
こしょう	少々	

【作り方】

- ① 野菜はそれぞれ切り、ゆでて冷ましておく。
- ② ★を合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①とツナ・わかめを②でよく和える。



そのほか 2月においしい茨城の野菜・果物

みず菜のほかにも、たくさんのおいしい野菜・果物が茨城県にはあります。

トマト・さつまいも・チンゲンサイ・れんこん・わさび菜・みつば・奥久慈なす・ハーブ・自然薯・いちご

#### おい 美味しお献立 ~毎月20日はいばらき美味しお Day(減塩の日)~

減塩ポイント「減塩調味料の活用」

近年、しょうゆやソース、ケチャップなどのさまざまな調味料において、減塩タイプのものが販売されています。つつい、しょうゆやソースをかけすぎたり、つけすぎたりする人は減塩調味料を活用することをお勧めします。

【献立名】ごはん 牛乳 あげぎょうざ チャプチェ えび団子のスープ

2月20日実施予定