

2025年

2

月

厚沢部町

総合給食センター

給

食

だ

よ

り

今月の給食目標

健康を考えた食事をしよう。

←給食だより・おたよりをホームページ上でも、ご覧ください

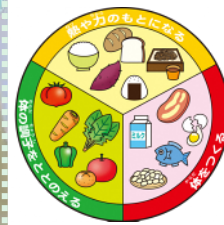
厚沢部町 給食

2月に入ると、立春を迎えますが、寒さはまだまだ続きます。2月3日は節分、2月4日は立春、暦の上では「春」になります。寒いと朝起きるのが大変ですが、朝ご飯は必ず食べましょう。朝ご飯を食べることで、体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ご飯はしっかりと食べて元気に学校生活を送りましょう。

栄養バランスのよい食事

★プラスα

不足しがちな栄養素を補う。
例) チーズ・ヨーグルトなど



三大栄養素の図

3つの栄養をバランスよくとることが大切です。
献立表にも毎日の給食の分類分けが載っています。見てみましょう。
バランスのよい食事は、給食を参考にしてみてください。

①主食 (炭水化物)

▼エネルギー源になる体温・体力・スタミナ源

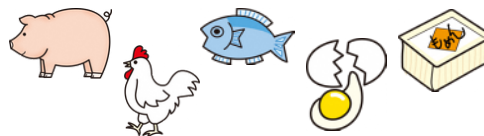
例) ごはん・パン・めんなど
(黄色の食品群)



②主菜 (たんぱく質)

▼血や筋肉など身体を作る

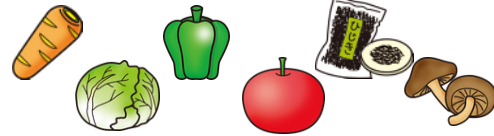
例) 魚・肉・卵・豆腐など
(赤色の食品群)



③副菜 (ビタミン・ミネラル)

▼身体の調子を整える

例) 野菜・海藻・きのこ類
(緑の食品群)



2月3日は節分

節分は立春の前日で、冬から春の季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と呼ばれていました。節分は季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」の声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」を持って、災いをはらう意味があります。

地域によって豆の種類が異なりますが、北海道は「落花生」をまくのが主流です。

みなさんはどの豆をまきますか。



豆の栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。

特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。

「大豆」には、肉や卵と同じくらいの「良質なたんぱく質」が含まれているため、「畑の肉」とも呼ばれています。栄養満点なので、給食にもよく登場しますね。

中学3年生考案メニューの紹介

2月～3月に厚沢部中学校3年生が考えた献立を提供します。テーマは「九州地方の郷土料理」です。

九州地方に修学旅行に行った時のことを思い出し、給食新メニューを考えてくれました。みなさんも北海道だけでなく、日本各地の郷土料理について理解を深めるきっかけにしてみましょう。

2/4(火)
博多ラーメン
福岡県

2/6(木)
タイピーエン
熊本県

2/26(水)
チキン南蛮
宮崎県

2/28(金)
とりめし
大分県

※タイピーエン (太平燕)

熊本の中華料理店や家庭でも定番の一品で、春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れた具沢山の中華風春雨スープのことです。

★中学生メニュー当日は、給食サイトで中学2.3年生が作成したポスターをのせます。是非給食サイトをチェックしてみてください！