

# 2月 中学校給食だより



一年のうちで最も寒さがきびしい季節になりました。しっかり食べて、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



## 2月の給食目標 バランスのよい食べ方をしましょう

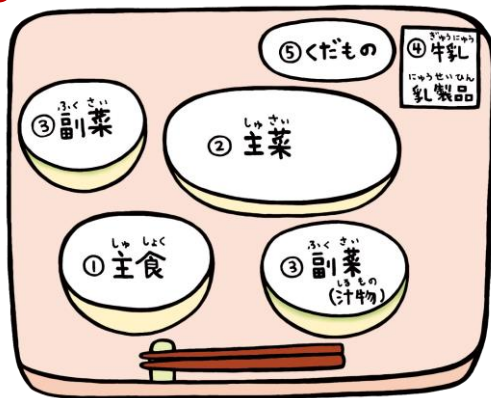


わたしたちは、体を動かすエネルギーや体をつくる材料、体を健康に保つために必要な栄養を、毎日の食事からとっています。

自分の体のことを考えて食事を選ぶことができるように、食事のバランスを整える2つのポイントをおさえましょう。

### 献立の基本形をつくる

(主食、主菜、副菜をそろえよう!)



①主食(ごはんやパン)、  
②主菜(主に肉、魚、卵を使ったメインの料理)、③副菜(主に野菜を使った添えの料理や汁物)、④乳製品や⑤くだものをそろえると、バランスが整いやすくなります。

### 食材を充実させる

(6つの基礎食品群をそろえよう!)



料理に使う食材に1群から6群までの食品をそろえると、体に必要な栄養素がとりやすくなります。いろいろな食品を使うように心がけよう!



給食の献立はこの2つのポイントに沿って考えられています。毎日の食事の参考にするといいですね。

### 2月の献立テーマ

#### 体ぽかぽかメニュー



今月の給食は、寒い季節を元気に過ごすために、体を温める食材や、温かく食べられるよう工夫した料理がたくさん登場します。

- 食材
  - ・根菜類(れんこん、ごぼうなど)
  - ・辛みのある食材(唐辛子、しょうがなど)
  - ・発酵食品(キムチ、みそ、チーズなど)
- 料理
  - ・温かい煮込み料理
  - ・片栗粉でとろみをつけた料理など



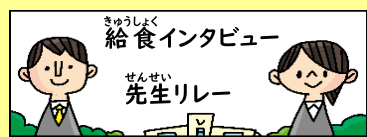
### みえ地物一番給食の日



今月の「みえ地物一番給食の日」はA班19日(木)、B班18日(水)です。

三重県産の食べ物は、米、牛乳のほか下記のとおりです。

- ・津ギョーザ … 豚肉 … ナムル … もやし
- ・地物いっぱい中華スープ … しいたけ、豆腐、小松菜



先生リレー

今月は塩浜中・T先生に聞きました。

Q お気に入りの給食は? A カレーライス

Q 好き嫌いがある子たちにメッセージを! A 無理のない範囲で食事を楽しもう!

Q 「食べる」ことで心がけていることは? A よくかんで食べること、PFCバランス

\* PFCバランスとは、体に必要なエネルギーをつくる栄養素「Protein(たんぱく質)」「Fat(脂質)」「Carbohydrate(炭水化物)」の割合のことで、給食の献立はこのバランスを考えています。

