

2月

中学校給食だより



四日市市教育委員会
四日市市学校給食センター
令和8年2月
No.35



いちねん もっと さむ きせつ た さむ からだ
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。

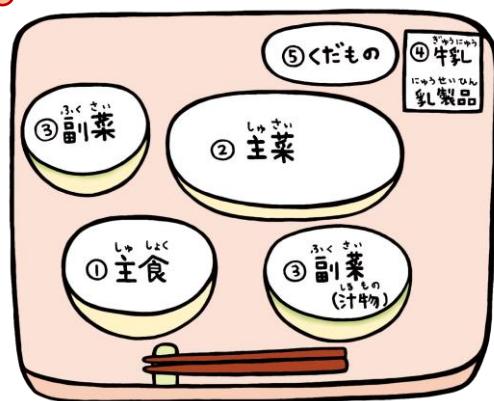
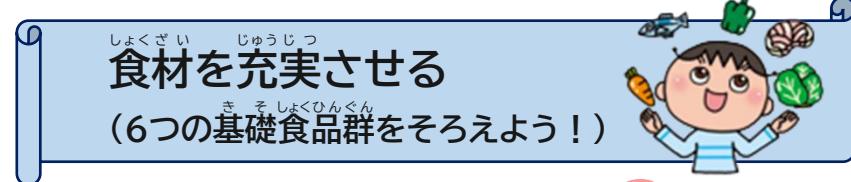
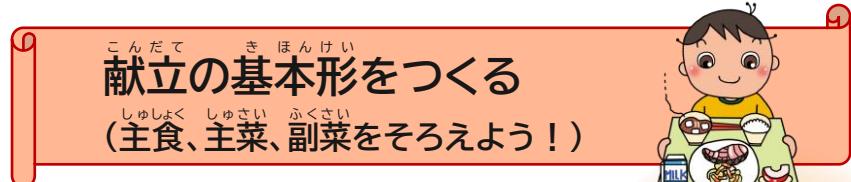


2月の給食目標 バランスのよい食べ方をしましょう



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。

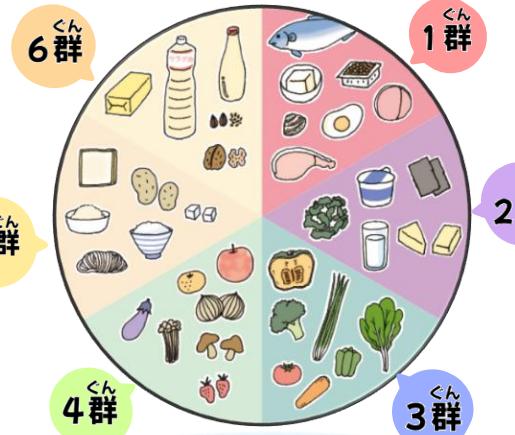
じぶん からだ かんが しょくじ えら ととの
自分の体のことを考えて食事を選ぶことができるよう、食事のバランスを整える2つのポイントをおさえましょう。



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。



きゅうしょく こんだて
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。



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！

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



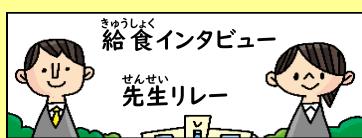
みえ地物一番給食の日



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、
牛乳のほかに下記の通りです。

- 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



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、給食の献立はこのバランスを考えています。

