

食育たより 2月

R5.2月
水俣市学校給食センター
文責 山崎・高木

長寿の秘けつ!

にほんがたしよくせいかつ みなお 日本型食生活を見直そう

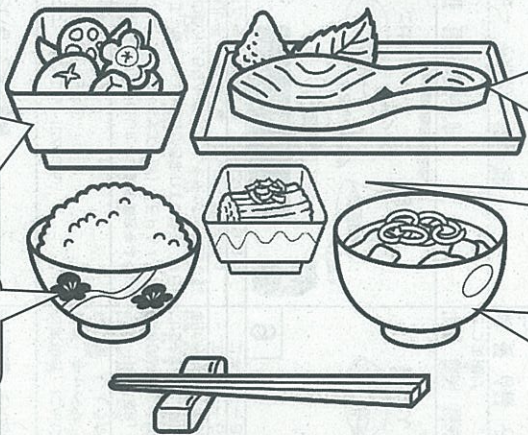
日本が長寿国である理由は、昔から食べられてきた食事にあると言われています。

日本型食生活は、ごはんを中心に魚・肉・大豆・海藻・野菜・芋・果物など多様な食品を組み合わせた食生活のことで、ごはんのみそ汁におかずが3品の「一汁三菜」の形が基本です。

野菜・海藻・きのこ類

などの副菜

ビタミン・ミネラルが豊富で、体の調子を整える働きがある。



肉・魚・卵・大豆製品

などの主菜

たんぱく質が豊富で、体をつくるもとになる。

副副菜

汁物

水分補給の役割もある。

ご飯 (主食)

熱や力のもとになる。

和食文化の特徴

多様な食材と素材の味わいを活用



栄養バランスがよく、健康的



自然の美しさや四季を食事の場で表現



年中行事との関わり



せつぶん ぎょうじしょく 節分と行事食



「立春」の前日を「節分」といい、「節分」の日には豆まきをする風習があります。

豆まきには「大豆」を使うことが多く、炒ったものを使います。『おには外、福は内』と言いながら、大豆をまきます。これは、悪いことをもたらすとされる「おに」を追い払い、幸せの「福」をよびこむためです。家族の健康や幸せへの願いが込められているのです。

豆を自分の歳の数だけ食べると、体がじょうぶになって病気になるににくいといわれています。地域によっては、自分の歳の数よりも1つ多く食べるということもあるそうです。

節分の日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気(悪いもの)を払うという習慣もあります。

2月2日の給食は一日早い節分メニューです！
今年1年も健康に過ごせるように願いを込めて
いただきます！

おじ 給食お弁さんの

給食センター紹介!!



まだまだ寒い日が続きますが、みなさん給食を残さず食べていますか？

今回は「野菜洗い室」を紹介したいと思います。

給食センターでは、毎日約1900人分の給食を作ります。使用する野菜も、部屋いっぱいになるほどの量になるんですよ。

写真①は、人参の皮むき作業です。毎日何十キロという量の皮むきをするので、調理員さんは3倍速以上の速さで皮むき作業を行います。これぞ職人技です！

写真②は、きゅうりを洗っているところです。給食センターでは、3槽のシンクを使って、一つ一つの野菜を3回ずつ丁寧に水洗いしています。キャベツなどの葉物野菜は、葉を一枚ずつはがして、汚れや虫などが

いかに確認しながら洗います。根気のいる作業ですが、安心安全な給食を食べてもらうためには欠かせません。今月は、「全国めぐり」と題して日本各地の料理を給食に取り入れました。みなさん楽しみにしてくださいね。

それでは、また次回！

