

食育により 2月

R6.2月

水俣市学校給食センター
文責 山崎・高木

長寿の秘けつ！

にほんがたしょくせいかつ

みんなお

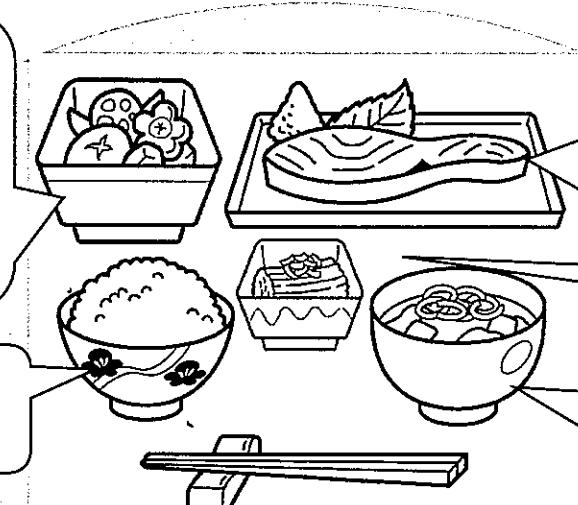
日本型食生活を見直そう

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・菓物など多様な食品を組み合わせた食生活のこと、ごはんとみそ汁におかずが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
をつくるもどとなる。

副副菜

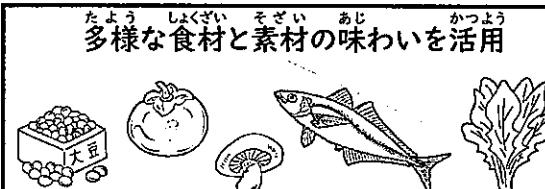
ご飯

熱や力のもととなる。

汁物

水分補給の役割もある。

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

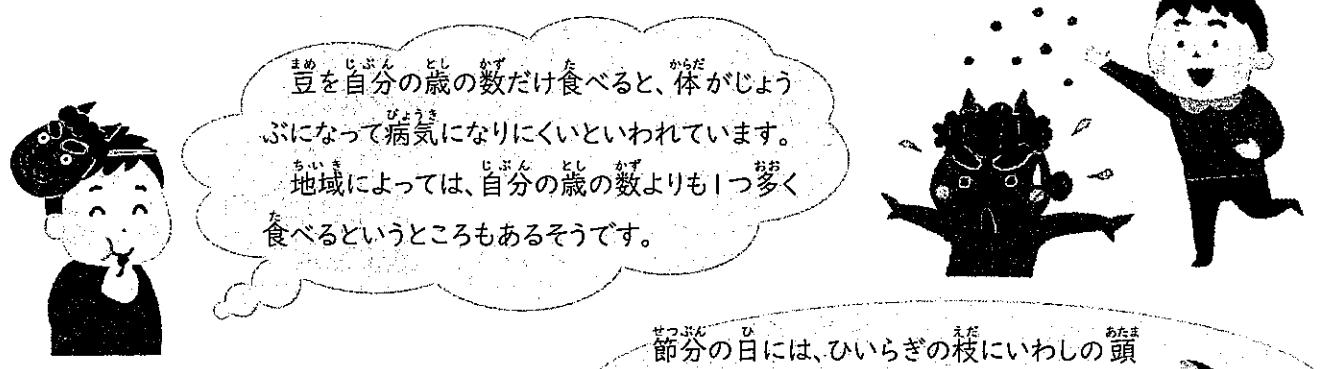
年中行事との関わり

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」を追いはらい、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ます。



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り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

食べるというところもあるそうです。



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
いただきましょう！

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、邪氣(悪いもの)を
払うという習慣もあります。



おじ
給食お兄ちゃんの

給食センター紹介!!



まだまだ寒い日が続きますが、みなさん給食をたくさん食べていますか？
いきなりですが問題です！「まんぶく」・「スマイル」・「ハッピー」・・・
これは何のことでしょう？

・・・そうです。これは、給食配送車の名前です。給食センターでは3台の配送車で、水俣市内の各小・中学校に給食を届けています。

調理員さんが料理のプロなら、運転手さんは運転のプロです。細い道も、せまい駐車場もなんなく運転します。もちろん安全運転ですよ。

みなさんも見かけることがあるかも知れません。その時は手でも振ってくれるとうれしいな。でも授業中は授業に集中して下さいね。

13日はおじちゃんおすすめ献立の「カレーうどん」があります。いっぱい食べて寒さを吹き飛ばそう！！
それでは、また次回！！

