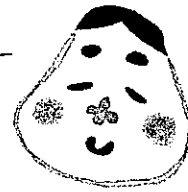


# 食育たより 2月

R6.2月  
水俣市学校給食センター  
文責 山崎・高木



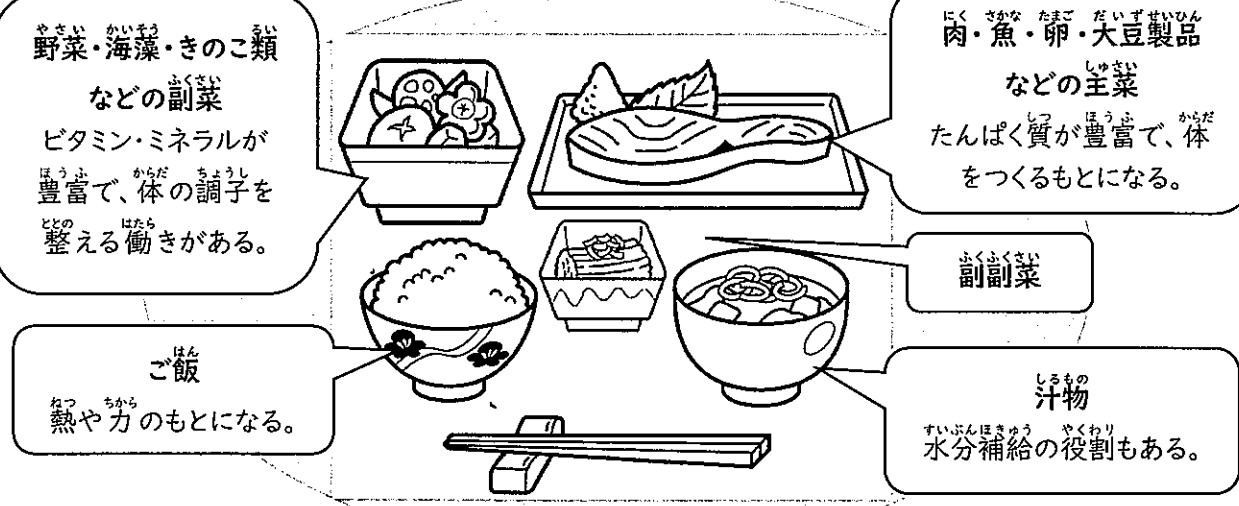
## せつぶん ぎょうじしょく 節分と行事食



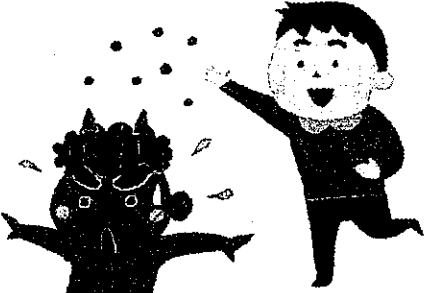
ちやうじゆ ひ  
長寿の秘けつ!

### 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。



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のよといわれています。  
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。



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!



### 和食文化の特徴

<p>多様な食材と素材の味わいを活用</p>	<p>栄養バランスがよく、健康的</p>
<p>自然の美しさや四季を食事の場で表現</p>	<p>年中行事との関わり</p>

### おじ給食弁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!!

