



日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種類類・油脂			
21	金	ごはん 牛乳 いかのかりんあげ ブルコギ もやしちゅうかスープ	牛乳				ごはん でんぷん さとう しらたき	あぶら しょうゆ みりん さけ ごま ごまあぶら ごまあぶら	小 650 中 807	2.4 2.9
25	火	コッペパン (キャラメルクリーム) 牛乳 しろみぎかなフライ (ソース) チリコンカン ふわふわたまごスープ	牛乳				コッペパン キャラメルクリーム パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ソース ケチャップ しょうゆ こしょう ようふうだし あかワイン ウスターソース チリパウダー ようふうだし しろうワイン しお パプリカパウダー こしょう	小 663 中 807	2.5 3.1
26	水	ごはん はっこうにゅう ハンバーグトマトソース きりぼしだいごんのもの ごおりどうふのみそしる		はっこうにゅう			ごはん ブルーベリー さとう パンこ さとう	あぶら とんし ケチャップ トマトビュール ウスターソース ようふうだし しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし かつおだし	小 609 中 778	2.4 2.9
27	木	カレーうどん (ソフトめん カレーじる) 牛乳 ハッシュポテト フルーツヨーグルトあえ					ソフトめん でんぷん じゃがいも しょうゆ さとう	あぶら しょうゆ みりん カレールウ さけ わふうだし がらスープ カレーこ	小 658 中 826	2.3 2.8
28	金	ちゅうかどん (ごはん はっほうさい) 牛乳 えびしゅうまい (2.2.2.3) ちゅうかくらげのあえもの					ごはん でんぷん さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ さけ しお こしょう しょうゆ	小 606 中 772	2.4 3.0
								今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.2 中 30.1	
								脂質平均 (g)	小 21.9 中 24.8	

今月の常総市産食材：米、さといも、大根、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれん草、みそ (太字で表記しています)  
 茨城県産食材：きゅうり、ごぼう、チンゲン菜、にら、ピーマン、もやし、豚肉、鶏肉

毎月19日は食育の日です  
 エネルギーと食塩量は、  
 小・小学校中学年 (3-4年生)、  
 中・中学生の値になります。

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
 ◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品 (卵・乳など) 等、使用食品の全てを記載しておりません。

# 2月給食だより

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かして、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

## 感染症に負けない体をつくろう

- 手洗い・うがい
- バランスのとれた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

## なぜ、節分に豆をまくの？

鬼は外、福は内

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼 (邪気) の仕業」と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅 (鬼をほろぼす)」につながるという説や、いったん大豆が「豆をいる＝魔目 (鬼の目) を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

## 大豆の「豆」知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆などの料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの

- 豆乳
- 豆腐
- 油揚げ
- 厚揚げ
- がんもどき
- 凍り豆腐
- 納豆
- おから
- きな粉
- みそ
- しょうゆ
- 大豆油

## 日本各地の郷土料理

### あいませ

三重県

三重県は日本のほぼ真ん中に位置しており、「伊勢神宮」や世界遺産「熊野古道」、伊賀忍者発祥の地、リアス式海岸など、美しい自然や名所旧跡が数多く存在しています。自然と文化、海や山の幸に恵まれていることから、美し国 (うましくに) といわれてきました。

「あいませ」は、三重県内でも地域によって呼び名が異なり、「にあいなます」「切りごみなます」とも呼ばれています。それぞれの具材を別々に煮て味付けをし、合わせて混ぜることから「あいませ」という名前がつけました。たくさんの食材を細かく切ることも特徴です。各家庭で具材は様々ですが、地域によってはお正月のおせち料理の残りを利用してつくられたともいわれています。

給食では、味の変化がつくように食材や調味料を入れるタイミングを工夫して作ります。味わって食べてください。