



# 給食だより

令和8年2月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

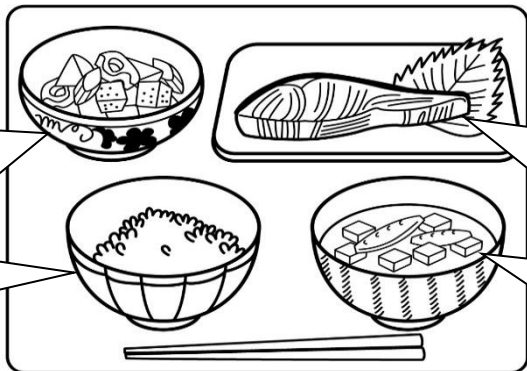
## 子どもたちに伝えたい「日本型の食事」

日本型の食事は、主食の米を中心に、魚や肉・野菜・きのこ・海藻など、さまざまな食材を組み合わせた食事で、炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスが整った理想的な食事として注目されています。しかし最近、肉や脂質の摂取量が多くなっていて、栄養のバランスが崩れてきていると言われています。

日本の食文化である健康的な食事、「日本型の食事」を子どもたちに伝えていきましょう。

### 副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使ったおかずです。ビタミンや無機質を多く含みます。



### 主菜

魚・肉・卵・大豆などを使ったおかずです。たんぱく質が豊富です。脂質も含まれます。

### 主食

ごはんは、炭水化物を多く含みます。

### 汁物

足りない栄養素や水分を補います。

## \*給食レシピ\*

### 減塩献立より

2月17日の「減塩献立」から一品を紹介します。ゆかりの赤しその風味をきかせて、うす味でもおいしく食べられる和え物です。和食の主菜との相性も良く、後口をさっぱりさせてくれる副菜です。

### 大根と愛彩菜のゆかりあえ

【材料 4人分】

大根	140g	ゆかり粉	小さじ1/2
愛彩菜	20g	塩	少々
にんじん	40g		

\*愛彩菜は、草津市で栽培されたわさび菜の呼称

【作り方】

- ① 大根、にんじんは5mm程度の幅の短冊切りに切る。愛彩菜は、食べやすい長さに切る。
- ② ①の野菜を熱湯で茹で、その後冷ます。
- ③ ②の野菜にゆかり粉を和えて全体になじませ、塩少々を加えて味を調える。

\*給食の分量です。ご家庭で量を加減してお作りください。

\*ゆかり粉をなじませた後、味を確認し、塩の量は調整してください。

### 節分



節分は、豆まきをして鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい、福豆を自分の年の数（または年の数+1）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

また、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺し、家の門や軒下に立て、鬼を追いはらうという風習もあります。

### 大豆のパワー

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物せんいなどを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗鬆症の予防効果があるイソフラボンも含



み、生活習慣病予防に良いといわれています。

### 朝ごはんを食べましょう！



朝の冷え込みが厳しく、起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんをしっかり食べてから登校するようにしましょう。

