

2月 給食だより



令和6年1月31日

渋谷区立新宿外苑中学校

栄養士 高田 成美

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事でも抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

2月3日は節分です!

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

これからのぼくらはきっと...

全力少塩!

いつだって
全力で少塩だった...



日本は長寿国ですが、健康寿命は平均寿命より10年ほど短く、その最大の要因は脳卒中や心臓病です。減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てになります。



日本高血圧学会 減塩食品リスト

塩分(ナトリウム)は生命の維持に欠かせないものですが、普段の食事でも不足することはほとんどなく、逆にとりすぎは健康を害します。しかし、食塩による塩味は日本人の味を感じ方や料理の文化に深く根づいているため、個人の意識や努力だけで食塩を使う量を減らすことには限界があります。現在、日本では社会全体で減塩を進める取り組みも始まっています。

はじめは「食塩相当量」のチェックから!



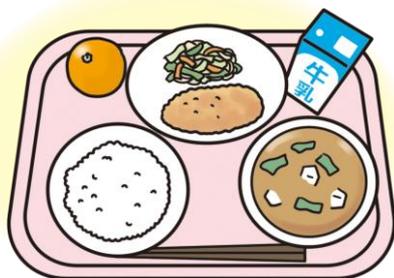
市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。自分が口にしているものにどのくらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。

使用食塩量を減らした製品を“押し”で!



減塩には「おいしくない」というイメージがもたれてしまいがちで、それが製品の開発を足止めしてしまうことがありました。しかし、今はおいしい減塩製品が次々に誕生しています。先入観をもち、応援していきましょう。

健康寿命を縮める塩のとりすぎ!



学校給食を参考に 目指そう適塩!

生きるために最低限必要な食塩は、大人で1日1.5gほどとされ、普通の生活でも不足する心配はまずありません。学校給食は1食あたり2.5g未満を目指して作られています。



2月 献立表



今年の縁起の良い方向

「東北東」

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		アレルギー たんぱく質 脂質	ひとくちメモ
				たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他 ビタミン		
1 木	ブルコギ丼	○	わかめスープ	★豚ばら, ★豚肩, 鶏もも, 木綿豆腐	わかめ, ★牛乳	精白米, 粒麦, はちみつ, 上白糖, はるさめ, ごま油	ごま	人参, たら	りんご, ねぎ, にんにく, 玉葱, 干し椎茸	732 kcal 26.1 g 26.6 g	岩手県や宮城県の三陸のリアス式海岸は、日本で一番わかめがとれる場所です。旬を迎える春には「新物」と呼ばれる生わかめが出回ります。多くは2月から3月の限定品で、この時期しか食べられません。お店で見つけたらぜひ食べてみてください。
2 金	「節分献立」 恵方コッペパン	○	けんちんスープ ココア豆	★いわし, 鶏肉, 白みそ, 木綿豆腐, 大豆	★牛乳	パン粉, 上白糖, ごま油, てん粉	★ミルクパン, 油	人参, トマト	キャベツ, きゅうり, 長ねぎ, 玉葱, しょうが, にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, 大根, 葱	772 kcal 40.7 g 33.1 g	節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていました。今では、「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。給食は、みなさんの1年の無事や幸福を願った節分献立です。恵方コッペパン…東北東を向いて食べてみてください。
5 月	キーマカレー	○	キャベツサラダ ジョア(いちご)	★豚肉, 大豆ミート	ジョア(いちご)	精白米, はちみつ, 薄力粉, 上白糖	油, ★バター	人参, トマト	にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	769 kcal 26.5 g 21.9 g	主食のごはんは、ターメリックという香料を使って炊きます。ターメリックとは、ショウガ科の多年草である「ウコン」を乾燥させ、粉末にした香料です。料理に色をつける目的で使われることが多いですが、漢方薬として体の調子を整える効果もあります。
6 火	「海苔の日」 ごはん	○	海苔の佃煮 味噌あえ ずき焼き風煮	★赤みそ, 白みそ, 鶏肉, 焼き豆腐	ほしのり, ★牛乳	精白米, 上白糖, しらす, 焼きふ	油	人参	もやし, キャベツ, きゅうり, 玉葱, 白菜, 葱	727 kcal 31.5 g 22.3 g	大宝元年(701年)に制定された「大宝律令」では、租税として海苔が納められていました。大宝律令が施行された大宝2年1月1日、西暦に換算すると、702年2月6日になります。その事から、2月6日は「海苔の日」と定められました。
7 水	ジャージャー麺	○	海藻サラダ サーターアングギー	★豚肉, 大豆ミート, 赤みそ, ★たまご	わかめ, ★調理用牛乳, ★牛乳	蒸し中華めん, ごま油, 上白糖, かつお粉, 薄力粉, 黒砂糖	油, ショートニング	人参	玉葱, 生姜, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, 葱, きゅうり, もやし, ホールコーン	802 kcal 33.6 g 32.0 g	サーターアングギーは、沖縄県の料理です。サーターは砂糖、アングギーは油で揚げたものという意味があるそうです。
8 木	ごはん	○	赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮	★赤魚, 赤みそ, 鶏肉, 大豆ミート, 生揚げ	★牛乳	精白米, 上白糖, てん粉	油	人参, さやいんげん	にんにく, 生姜, 大根, 玉葱	743 kcal 41.3 g 20.0 g	西京焼きというのは、魚などを白味噌に漬けて焼いた料理です。
9 金	「旧正月献立」 中華丼	○	もやしの春巻き みかん	★豚肉, ★いか, 鶏肉	★牛乳	精白米, 粒麦, 上白糖, ごま油, てん粉, 春巻きの皮, 薄力粉, はるさめ	油	人参, 青梗菜	生姜, にんにく, もやし, 玉葱, 白菜, 黒きくらげ, たけのこ, 干し椎茸, 葱, みかん,	790 kcal 29.5 g 20.2 g	2月10日は、旧暦でいうと1月1日のお正月になります。日本では、旧正月としての休みやお祝い事はありませんが、中国では旧正月を「春節(しゅんせつ)」と呼び、にぎやかに祝います。給食は、中国の春節でよく食べられる、春巻きやみかんを提供します。
13 火	鶏つくね丼	○	具沢山味噌汁	鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	さざみのり, ★牛乳	精白米, パン粉, 上白糖, てん粉, さつまいも	油, ごま	人参, 小松菜	玉葱, 白菜, キャベツ, 大根	781 kcal 34.5 g 23.0 g	「つくね」は、「捏(つく)ねる」から変化した言葉です。捏ねるは、手でこねて、丸くするという意味です。
14 水	スパゲティ風 ナポリタン	○	イタリアンサラダ チョコレートケーキ	★ウインナーソーセージ, ★豚肉, 大豆ミート	★粉チーズ, ★調理用牛乳, ★生クリーム, ★牛乳	スパゲッティ, 上白糖, 薄力粉, ★ミルクチョコレート, 粉砂糖	★バター, 油, ★無塩バター	人参, ビーマン, トマト	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	791 kcal 27.7 g 46.4 g	チョコレートは、世界中で年間300万吨以上も食べられているとてもポピュラーな食品です。
15 木	わかめじゃこごはん	○	オイスターソース炒め かみなり汁 不知火(しらぬい)	鶏肉, 生揚げ, 木綿豆腐	★ちりめんじゃこ, ★牛乳	精白米, てん粉, 上白糖, ごま油, てん粉	ごま油	人参, 青梗菜, さやいんげん	キャベツ, 玉葱, ぶなしめじ, 大根, デコポン	792 kcal 34.7 g 26.8 g	「不知火(しらぬい)」は、ぼんかんと清美を掛け合わせて作られた品種です。糖度13度以上という基準をクリアすると「デコポン」という名前でお届けされます。
16 金	「寒天の日」 ごはん	○	メンチカツ 糸寒天の和え物 白菜の味噌汁	★豚肉, 赤みそ, 白みそ	糸寒天, ★牛乳	精白米, パン粉, 薄力粉, パン粉, ごま油, 上白糖	油, ごま	トマト, 人参, 小松菜	玉葱, 生姜, キャベツ, きゅうり, 大根, ホールコーン, 白菜	837 kcal 32.8 g 31.5 g	寒天が、健康に良い食品としてテレビで紹介された日が2月16日だったことから、2月16日は寒天の日に設定されました。スポーツの試合や試験の前日に、縁起かつぎで「カツ」がよく食べられますが、実はあまりおすすめできません。なぜなら、消化が遅く、胃がもたれて、力を発揮できない場合があるからです。来週から試験が始まります。ちょっと早いですが、給食室から応援メンチカツです。
19 月	米粉パン	○	ミートローフ ジャーマンポテト 春雨スープ	★豚肉, 大豆ミート, ★ベーコン, 鶏肉	★牛乳	米粉, パン粉, 上白糖, じゃがいも, はるさめ, ごま油	★米粉パン, マヨネーズ(卵なし), 油	人参, トマト, パセリ	玉葱, ホールコーン, もやし, キャベツ	735 kcal 42.4 g 30.7 g	米粉パンに使用している米粉は、小麦粉よりもたくさんの水分が含まれています。そのため、ごはんを食べた時のような、もちもちとした食感のパンが出来上がります。
20 火	麻婆豆腐丼	○	中華風野菜スープ	★豚肉, 大豆ミート, 木綿豆腐, 赤みそ, 鶏肉	★牛乳	精白米, 上白糖, てん粉, ごま油	油	人参, たら	生姜, にんにく, 葱, たけのこ, 干し椎茸, もやし	764 kcal 40.8 g 26.1 g	「頭によい食べ方」があります。まずは、朝食を食べて、脳にエネルギーを補給しましょう。「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギー源となります。次に、よく噛んで食べましょう。よく噛むことで、集中力、注意力、脳の応答速度などがアップします。
27 火	親子丼	○	ちゃんこ汁	鶏肉, 生揚げ, ★たまご, 木綿豆腐	★牛乳	精白米, 上白糖	油	人参, さやいんげん	玉葱, 干し椎茸, 白菜, 大根, 葱	730 kcal 34.3 g 24.4 g	親子丼に使用している「鶏肉」は、世界で一番多くの人に食べられている肉です。鶏が日本に伝えられたのは、今から約2300年前の縄文時代といわれています。
28 水	「ワンダフル給食」 鮭ばら寿司	○	沢煮焼 大学芋	★しろさけ, 油揚げ, ★豚肉	干ひじき, さざみのり, ★牛乳	精白米, 上白糖, さつまいも, てん粉	ごま	人参, 糸みつば	ごぼう, かんぴょう, きゅうり, れんこん, 大根, 生椎茸	748 kcal 26.1 g 21.2 g	今年度最後のワンダフル給食です。お楽しみ。
29 木	「郷土料理献立」 ごはん (山口県)	○	鶏肉とごぼうの甘辛がらめ 三色和え 吉野汁	鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ	★牛乳	精白米, てん粉, 米粉, 上白糖, てん粉	油	小松菜, 人参	ごぼう, 枝豆, もやし, 大根, 玉葱, 葱	736 kcal 29.8 g 26.3 g	鶏肉とごぼうの甘辛がらめは、山口県の学校給食から生まれたメニューで「チキンチキンごぼう」と呼ばれています。一口サイズの鶏の唐揚げとごぼうの唐揚げを甘辛いタレでからめた、ごはんには合う一品です。

※アレルギー食品には記号を表示しています。食材の調達の都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

食物アレルギーへの理解を深めよう

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざまで、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：8品目（義務表示）



★食物アレルギーの原因食物は？

★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

