

給食だより

令和7年2月1日
常陸太田市学校給食センター

2月2日は節分、3日は立春です。暦のうえでは春になりますが、まだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどの感染症も流行しています。毎日3食しっかり食べて、病気に負けない強い体を作りましょう。

生活習慣病の予防は子どものうちから！

生活習慣病とは、食事や運動、休養などの生活習慣が深く関係する病気のことです。高血圧、心臓病、脂質異常症、動脈硬化、がんなどがあります。毎年2月は全国生活習慣病予防月間です。健康について、ご家庭でも考えてみませんか。

生活習慣病の予備軍になる生活習慣



朝食を食べないことが多い



砂糖・食塩・油のとりすぎ



野菜や果物をほとんど食べない



食べすぎ



ほとんど運動をしない



夜ふかしをよくする

大人になってから生活習慣を変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です！

健康な体を作るためには…？



バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠

健康な体を維持するためには、栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、普段から規則正しい生活を心がけることが大切です。

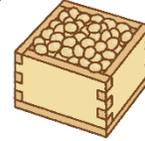
かつぶつか
2月2日は



節分は「季節の分かれ目」を意味しています。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（病気や悪いこと）をはらう行事が行われます。



節分にまつわる食べ物



大豆
だいず

福豆（いった大豆）を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数だけ食べて、1年の健康や無事を願います。



いわし



焼いたいわしの頭をヒラギの枝に刺したものを家の玄関にかざり、いわしの匂いとヒラギの匂いで鬼を追い払います。



恵方巻き
えほうまき

巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（今年は西南西）を向いて無言のままかじって食べます。

※ 今月の給食では「節分献立」として、2月3日にAブロックはいわしのかりん揚げ、Bブロックはいわしのつみれ汁が出ます。

給食を支えてくれる人たちへインタビュー

今月は 米みその生産者さん

常陸太田市の学校給食では、毎月、米みそを使用したみそ汁が出ています。この米みそは、里美地区にある「高齢者生産活動センターさとみ」で生産されたものです。地元の高齢者の方が一生懸命に作ってくれています。



味の改良をしながら、みなさんにおいしいみそを提供しています。発酵食品は体にいいですよ！

13か月間熟成させて、うまみを引き出しているそうです。

