



2月

給食だより

令和7年(2025年)
水戸市立学校給食共同調理場

病気に負けない体づくり かぜ予防5つのポイント

① バランスのよい食事を
3食きちんととる



② 夜ふかしをせず、十分な
すいみんで生活リズムを整える



③ 外で元気に遊び体力をつける



④ 室内のかん気と温度・しつ度の調節を心がける



⑤ 外から帰ったら「手洗い・うがい」をする



かぜをひいたら…

おすすめの栄養素



たんぱく質

体を温めて、体力を保つために必要な栄養素です。
例) 肉 魚 卵 とうふなど

炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。
例) ごはん うどんなど

ビタミン類

皮ふや鼻・のどなどのねんまくを正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。
例) 野菜 果物など

食事と健康について考えてみよう

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは、かたよった食生活、運動不足など、毎日のよくない習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。

生活習慣と関わりが深い病気には、糖による病・がん・心臓病・脳卒中などがあり、その多くは中高年にみられますが、体内の変化は若いころから始まっており、10代でもしょう状がみられることもあります。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふり返って、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

- 参考：茨城県 わたしの食育スタートブック -

とりすぎないための工夫



砂糖

- ・間食は果物やさつまいも、おにぎりなどにする
- ・清りょう飲料水や炭酸飲料などのジュースは飲む量に気を付ける



油

- ・お菓子や菓子パンは量を決めて食べる
- ・夜遅くに食事をしない
- ・肉だけでなく魚も食べる



塩

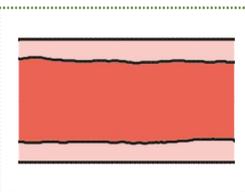
- ・追加の調味料は使わない
- ・麺類の汁は残す
- ・野菜や果物を好ききらいせず食べる



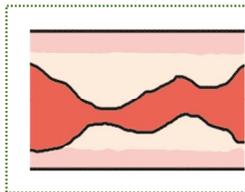
心臓や脳の血管の病気

血液は、体のいたるところに酸素や栄養分を送っています。血液の通り道が血管です。糖分や脂肪分、塩分をとり過ぎると、血管のかべが固くなったり、血管がつまったりして血液の流れが悪くなります。

これが心臓や脳の血管で起こると、心臓病や脳卒中などの病気を起こすことがあります。



正常な血管



せまくなった血管

- 参考：文部科学省 たのしい食事つながる食育 -

ふり返ってみよう

あてはまるものに○を付けてみましょう。

()



十分にすいみんをとっている。

()



好ききらいをしないで食べている。

()



おやつを食べるときには時間や量を決めている。

()



砂糖、油、塩をとり過ぎないように気を付けている。

()



体を動かして遊んだり、運動したりしている。

○が少ない人は要注意！生活習慣を見直しましょう。



みとちゃん

2月の行事食～2月2日は「節分」です！～



節分は季節が変わる日の前日のことで、年に4回あります。昔は春から1年が始まると考えられていたため、節分は今のみそかに当たる大切な日で、それが今でも、残っていると言われています。

新しい年を健康に過ごせるよう、豆や恵方巻を食べたり、鬼を追い払うためにイワシの頭をヒイラギの枝に刺して玄関に飾ったりします。



＜お知らせ＞

2月18日（火）は「水戸市いっせい防災訓練」があります。それに合わせて『ギュッと！おにぎりの日』を実施します。

給食はありません。家庭から、おにぎりとお水筒を持参しましょう。後日「ギュッと！おにぎりの日」の資料を配布します。ご覧ください。



みどりちゃん

今月は「米粉ペンネ」について紹介します。

地産地消～水戸市の食材について知ろう～

今月のMITOごはん提供する「米粉ペンネ」は、水戸市常澄地区の若手農家が主体として結成した「TSUNEZUMI 麺's」の開発品「穂々の空」を使用しています。給食で提供している「米粉麺」と同様に、水戸市産コシヒカリ100%で、グルテンフリー、アレルギーフリーなのが特徴です。

小麦を原料とした麺とは異なり、粘り気の少ない軽やかな食感と米そのもののうま味を味わえるのが特徴です。地元のおいしさを味わってください。



茨城ロボッツ応援献立

「ごはん 牛乳 ロボッツ親子煮 キャベツのごま酢和え のりふりかけ」

今月は、プロスポーツ応援献立として、水戸市に本拠地を置くプロバスケットボールチーム「茨城ロボッツ」の応援献立を実施します。献立は、肉団子をバスケットボールに見立てた「ロボッツ親子丼」です。

みんなで茨城ロボッツを応援しましょう！



「我が家のおすすめ料理のレシピ集」ができました！



ご家庭でも作ってみてください！

水戸市教育委員会及び水戸市学校栄養士会では、学校、家庭、地域が連携した食育の推進を図るため、平成29年度から、保護者や児童生徒等を対象に「我が家のおすすめ料理」を募集しています。

毎年テーマを決めて、子どもに人気の料理、苦手な食材をおいしく食べられるアイディア料理、家で人気の汁物など、各家庭に募集をしてきました。

この度、昨年度まで、募集のあったレシピの中から、20点をまとめてレシピ集にしました。

ご家庭でも作りやすいレシピをたくさん掲載していますので、ぜひご覧になってみてください！



我が家のおすすめ料理 ～豆・大豆製品をおいしく食べるレシピ～

野菜のヘルシー豆乳ポタージュ

《三の丸小学校 2年生 保護者 前田 由加さん考案レシピ》

給食実施 &
レシピ紹介！

《材料(約4人分)》

・かぼちゃ	250g
・玉ねぎ	100g
・にんじん	50g
・水	200ml
・無調整豆乳	200ml
・塩麴	大さじ1
・こしょう	少々

《作り方》

- ①かぼちゃは一口大に切る。玉ねぎは縦半分に切り、1cm幅の厚さに切る。
にんじんは5mmの半月に切る。
- ②鍋に①と水を入れて蓋をして中火にかける。沸騰したら弱火で15分煮る。
- ③にんじんが柔らかくなったら、火を止め粗熱をとる。
- ④ブレンダーにかけてピューレ状にする。
- ⑤④に豆乳を加えて弱火で加熱し、ふつふつしてきたら火をとめる。
- ⑥塩麴とこしょうで味を調え、器に盛り付けて完成！



★おすすめポイント★

野菜の甘味と豆乳、塩麴のコクでノンオイルでもおいしいポタージュです。さらっとしているので、食欲のない時でも飲みやすいです。1杯で100gの野菜が摂取できるので、野菜不足になりがちな朝食の1品にいかがですか。たくさん作って冷やしておくのもおすすめです。

* 共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

1月8日(水)～1月22日(水)までの52件の放射性物質測定を実施しました。検査結果は不検出でした。