

# 給食だより 2月

令和 7 年 1 月 31 日  
草 加 市 新 田 小 学 校

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。手洗いうがいなどの感染症対策とともに、十分な睡眠とバランスの良い食事をしっかりとって、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

## ～日本型食生活のススメ～

日本型食生活とは、ごはんを中心に魚、肉、卵、牛乳・乳製品、野菜、きのこ、海藻、豆類、果物など多様な食材を組み合わせた食事のことで、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言われています。最近の食事は、肉や脂質の摂取量が多くなっていますので、食生活をふりかえり「日本型食生活」を実践してみましょう。

### 副 菜

主にビタミン、ミネラル  
や食物繊維が摂取できる  
野菜・きのこ・海藻・いも  
を使ったおかずで、体の  
調子を整えます。



### 主 菜

主にたんぱく質が摂  
取できる肉・魚・卵・大豆  
製品を使ったおかずで、  
体をつくるもとになりま  
す。

### 主 食

主に炭水化物が摂  
取できるごはん・パン・  
麺等で体をうごかす  
ためのエネルギー源に  
なります。

一日の中で、牛乳・乳製品  
や果物を適量プラスしま  
しょう。

### 汁 物

野菜・豆腐・海藻・きの  
こなどを使った汁物は、  
水分補給の他、ミネラル  
など足りない栄養素を補  
います。

生活スタイルに合わせて、家庭での調理だけでなく冷凍食品やレトルト食品などを上手に利用して組み合わせれば、日本型食生活は実践可能です。外食の時も主食・主菜・副菜がそろった定食メニューを選んだり、単品料理に煮物や和え物やサラダなどの野菜料理をプラスしたりするなどして、バランスの良い食生活を心がけましょう。

## シリーズ旬の食材

## 伊予柑(いよかん)



### 伊予柑選びのポイント

- ・ヘタの小さいものを選ぶ
- ・皮に「はり」と「つや」があるものを選ぶ
- ・手に取った時にずっしり重みのあるものを選ぶ

伊予柑の収穫時期  
は12月～3月  
で、2月が収穫の  
ピークです。

柑橘類の中では、みかんに次いで生産量が多いのが伊予柑です。見た目は「ずっしりと重いみかん」のイメージの柑橘で、果肉は柔らかく果汁が豊富です。つやのある濃い橙色で、皮は厚くてもむきやすく、甘酸っぱい香りが特徴です。旬の時期の伊予柑には、ビタミンCがたっぷりと含まれています。

## 作ってみよう～今月の献立から～

## ちゃんこ風いわし鍋



【材料】4人分

- ・いわし団子
- ・いわしのすり身…80g
- ・豚ひき肉 …20g
- ・しょうが汁 …小さじ1/2
- ・赤みそ …小さじ1/2
- ・溶き卵 …1/3個分
- ・片栗粉 …小さじ1
- ・長ねぎ …3cm(みじん切り)
- ・にんじん …4cm(いちょう切り)
- ・白菜 …大2枚(短冊切り)
- ・大根 …4cm(いちょう切り)
- ・長ねぎ …1/2本(小口切り)
- ・ごぼう …1/8本(ささがき)
- ・白みそ …大さじ1
- ・赤みそ …大さじ1と1/2
- ・だし汁 …600cc

【作り方】

- \*大根は下茹でし、ごぼうは切った後、水にさらしてあく抜きをしておきます。
- ①(A)の材料を混ぜ合わせて、一人2～3個あてに丸め、沸騰しただし汁に入れて静かに煮ます。
- ②煮立ったらアクを取り、ごぼう、にんじん、大根、白菜の順に加えて煮ます。
- ③みそを加えて調味し、長ねぎを加え煮て味を調えます。