



今月のテーマ①・・・食生活を見直そう

Table with columns for days of the week (曜日) and dates (日). It lists energy values (エネルギー), salt equivalents (食塩相当量), and food items (献立と配膳の図) for each day. Includes a '建国記念の日' (National Foundation Day) section.

食生活を見直そう

食生活の乱れは生活習慣病を招くひとつの要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけるようにしましょう。

今月の予定①

- 5日(水) 小池小1・2年なし
7日(金) 燕北小1・2年なし
小池小6年なし
12日(水)~13日(木) 燕中等なし
14日(金) 大関小1・2年なし

食習慣をチェックしてみよう!

Grid of 8 illustrations with text boxes describing bad eating habits: skipping breakfast, eating fast food, eating too fast, eating snacks, and eating late at night.

が多い人は食習慣を見直そう!



かむことと満腹感

よくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。夜食は肥満の原因になるので、避けた方がよいでしょう。夜食をとる場合は、脂質が少なく消化のよいものにしましょう。

Comic strip about setting goals. A character aims for a -20kg goal and asks 'Can I continue this?' The answer is 'Yes, you can continue to set goals!'.

2025年



2月 給食&食育だより②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ②・・・食べ物のはたらき

曜日	月		火		水		木		金			
	17日		18日		19日		20日		21日			
エネルギー	小 600 kcal	中 725 kcal	小 602 kcal	中 740 kcal	小 654 kcal	中 793 kcal	小 609 kcal	中 740 kcal	小 596 kcal	中 775 kcal		
食塩相当量	小 1.8 g	中 2.2 g	小 2 g	中 2.4 g	小 1.9 g	中 2.3 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.2 g	中 2.7 g		
献立と配膳の図												
あかの食品	牛乳, ぶた肉, 焼きとうふ, ほっけのみりん焼き, 塩昆布		ショア, もずく, 油揚げ, とうふ, みそ, とり肉		牛乳, ぶた肉, うち豆, みそ, 鮭の塩麹焼き, ベーコン, おから		牛乳, 油揚げ, みそ, 大豆, ぶたレバー, わかめ, ちくわ		牛乳, ぶた肉, わかめ, なた, 青のり			
きいろの食品	ごはん, 米油, さとう		ごはん, じゃがいも, でんぷん, 大豆油, さとう, ごま		ごはん, さつまいも, 酒かす, ごま油, さとう		ごはん, さといも, でんぷん, 大豆油, さとう, 米油		中華めん, さつまいも, 大豆油			
みどりの食品	にんじん, はくさい, ねぎ, しゅんぎく, えのきたけ, たけのこ, だいこん		にんじん, ねぎ, えのきたけ, レモン, パセリ, もやし, ほうれんそう		しめじ, だいこん, にんじん, ごぼう, だいこん葉, キムチ, たまねぎ, えだまめ		だいこん, にんじん, こまつな, ねぎ, ごぼう, キャバツ, もやし, コーン		もやし, にんじん, ほうれんそう, ねぎ, メンマ, れんこん, ごぼう, 赤しそ, テコボン			
	24日		25日		26日		27日		28日			
エネルギー	小 631 kcal		中 768 kcal		小 706 kcal		中 853 kcal		小 643 kcal		中 713 kcal	
食塩相当量	小 2.5 g		中 2.9 g		小 2.9 g		中 3.5 g		小 1.9 g		中 2.3 g	
献立と配膳の図	<p>小学校中学年と中学生の一食あたりの 上段:エネルギー量 下段:食塩相当量 を表示しています。</p>											
あかの食品	牛乳, ぶた肉, かまぼこ, ツナ, 納豆, 焼のり		牛乳, ベーコン, わかめ, ぶた肉, 大豆ミート, ひよこ豆, チーズ, ツナ		牛乳, とうふ, さばのみそ煮, ぶた肉		牛乳, とり肉, わかめ, とうふ, ぶた肉					
きいろの食品	ごはん, はるさめ, ノンエッグマヨネーズ, さとう		ごはん, 米油, でんぷん, さとう, ごま油		ごはん, 米油, でんぷん, さとう, ごま油		麦ごはん, でんぷん, ごま油, さとう, 米油, ごま, ミルメークコーヒー					
みどりの食品	たけのこ, ごぼう, えのきたけ, にんじん, きぬさや, コーン, うめ, こまつな, たくあん		にんじん, はくさい, たまねぎ, セロリ, えのきたけ, グリンピース, フロccoli, コーン, はるみ		なめこ, にんじん, ねぎ, だいこん葉, れんこん, しめじ, えだまめ		ねぎ, にんじん, はくさい, ぜんまい, しいたけ, たけのこ, こまつな, 切干だいこん, もやし					

給食の献立は 赤・黄・緑 がそろっています

食品は赤、黄、緑の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

今月の予定②

19日(水)~21日(金) 小池中2年なし
20日(木) 小池小なし

みどり 緑

野菜、果物、きのこなど
おもに体の調子を整えるはたらきをします。



あか 赤

魚、肉、卵、大豆、牛乳など
おもに体をつくるもとになるはたらきをします。

インスタグラム

つぼめの給食

TSUBAME_KYUSHOKU

#つぼめの給食

き 黄

ごはん、パン、めん、いも、油など
おもに熱や力のもとになるはたらきをします。

給食レシピ紹介

カレーもやし

もやしは水からゆでるとシャキシャキに！にんじんやハムを入れてもおいしいです。

[材料] 4人分

- もやし 120g
- ほうれんそう 70g
- ホールコーン 25g
- カレー粉 小さじ1/2
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1弱
- みりん 小さじ1弱

[作り方]

- しょうゆとみりんを合わせ、電子レンジで軽く煮立て、冷ます。
- 酢にカレー粉を溶いて、①と混ぜ合わせる。
- ほうれん草は2cmに切る。
- 野菜をゆでて、水にさらし、水気をきっておく。
- ④の野菜を②の調味料であえる。

2月25日は 天神講

2月25日に、天神様(菅原道真)をまつる「天神講」という風習があります。燕市では天神様をかたどった砂糖菓子をお供えする家庭が多く、子どもたちの学問成就や健やかな健康を願います。

25日(火)の給食では、菅原道真がのんだという梅を使った「梅入り納豆の五菜和え」を味わいます。天神講パッケージの手巻きのりで、学問の神様に学力向上を祈願し、1.1.1.1.