



# 2月の献立

\* 保育所・幼稚園は、牛乳はつきません。

## 給食だより

安芸高田市給食センター  
平成24年2月



### ～元気な体を作ろう～

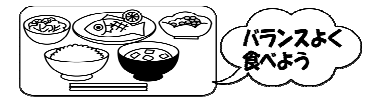
2月はまだまだ寒い時期です。油断してかせなどひかないように気をつけましょう。普段から十分な栄養をとって、体に抵抗力をつけておくことが大切です。



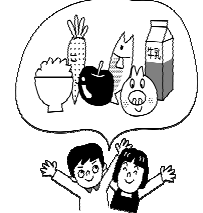
### 食生活について考えよう

食生活が乱れると、生活全体が乱れてしまいがちです。食生活を見直して、規則正しく健康な生活をおくりましょう。

### ◆◆考えたい食生活の内容◆◆



- ◆ 1日3食、食べていますか  
3食を決まった時間に食べることは、生活リズムをつける意味でも大切です。朝ごはんを必ず食べましょう。
- ◆ 栄養のバランスを考えて食べていますか  
3つの食品のどの食材も入っているような食事を心がけましょう。
- ◆ おやつを食べすぎていませんか  
おやつの食べすぎで夕食が食べれないことのないように、時間や量を決めて食べるようにしましょう。
- ◆ 給食は残さず食べていますか  
給食は、成長期に必要な栄養を考えて作っています。どんなものをどれだけ食べたらいいかを見て、食べて覚えるためにも残さず食べるようにしましょう。



		1日(水)	2日(木)	3日(金)										
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)										
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)										
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)										
27日(月)	28日(火)	29日(水)												
平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
主要栄養価	695 kcal	26.0 g	20.6 g	1039 mg	363 mg	97 mg	2.7 mg	3.3	240 μg	0.24 mg	0.47 mg	16 mg	4.5 g	2.6 g

※ 2月の主要栄養価の数値は、小学校4年生の食事量に相当する値です。  
※ 中学校が米粉パンの日はチーズが付きません。

2月は4回に分けて米粉パンを、給食で実施します。地元の米粉を使ったパンです。

2/6(月)  
吉田保 吉田幼稚園  
郷野小 川根小  
来原小 船佐小  
吉田中

2/13(月)  
みどりの森保 ひまわり保  
可愛小 刈田小  
根野小 向原小  
八千代中 美土里中

2/20(月)  
ふなさ保 くるはら保  
かわね保 こぼと園  
吉田小 高宮中  
向原中

2/27(月)  
小田東保 甲立保  
小原保 美土里小  
甲立小 小田小  
小田東小 甲田中

～2/15日の献立より～ <石狩汁> 材料-4人分  
 さけの切り身 1切れ 豆腐 1/4丁  
 だいこん 40g たまねぎ40g ごぼう20g  
 にんじん10g しいたけ10g  
 ねぎ40g 味噌40g にぼし5g 水3カップ  
 ー作り方ー  
 ①さけの切り身は1口大に切る。  
 ②大根・にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、ごぼうはさがき、しいたけは千切り、ねぎは小口切りにする。  
 ③にぼしでだしを取り、①と②の材料を入れる。  
 ④味噌で味をつけて出来上がりです。  
 \*冬野菜はバリエーションを変えて作ってください。