



# そだちざかり 2月給食だよ

令和8年2月1日  
越前町学校給食センター

寒さのきびしい日が続いていますが、温かい栄養たっぷりの食事や、睡眠をしっかりとって、風邪などをよせつけないしょうぶな体を作りましょう。

## ～ふるさとの味を見直そう～

福井県が誕生したのは、明治14年2月7日です。

この日を記念して、2月7日を「ふるさとの日」と決めました。



給食では、福井県や越前町の食材を使い、郷土料理を取り入れています。

2月6日の献立

あぶらあげごはん 牛乳

ふくい名水サーモンメンチカツ 春雨の酢のもの

とみつ金時とまいたけのみそ汁 羽二重もち

県内の学校給食で使用している福井県の食べ物について紹介した動画です。ぜひ、ご覧ください。

## 「身土不二」という言葉を知っていますか？

「身土不二」とは、その土地に代々伝わる伝統的な食生活が、私たちの健康にとってなにより大切なものであるという意味です。

石塚左玄は、明治時代に生きた福井県の偉人（陸軍薬剤監）であり、この「身土不二」の教えを大切にしました。そして、日本で初めて「食育」という言葉を使った人です。



いしづか さげん  
石塚 左玄

## 2月5日 ジュナナ献立 エスティーゼス SDGsをみんなで考えよう！



今、世界には防げない病気や命を落としてしまう人たちがたくさんいます。減塩は自分の健康を守るための行動の一つです。今月のジュナナ献立は、食材のうま味やごまの香りをいかし、少ない調味料でもおいしく食べられる工夫が詰まっています。また、塩分を体の外に排出するカリウム豊富な野菜や果物を多く取り入れた献立です。



すく ちようみりよう  
少ない調味料でおいしくいただきます！

# せいちょうき ひんけつ 成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血を起こしやすくなります。日頃の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

次の症状が当てはまる人はいませんか？

- ◎立ちくらみやめまい
- ◎イライラする
- ◎集中力の低下
- ◎疲れやすくなる

もしかして、それは貧血かも...!



## 鉄不足にならないための食事とは？

- ① 1日3食バランスのとれた食事をしましょう。
- ② 鉄を多く含んだ食品をたくさんとりましょう。
- ③ たんぱく質を十分にとりましょう。
- ④ 野菜や果物をたくさん食べましょう。

### ☆吸収率の良い「ヘム鉄」を活用しよう！

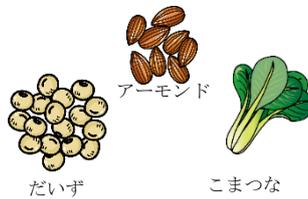
ヘム鉄は、肉・魚介類に多く含まれています。体への吸収率が比較的良好なので、貧血予防にはヘム鉄を含む食品が欠かせません。

### ☆「非ヘム鉄」は、一緒にビタミンCをとろう！

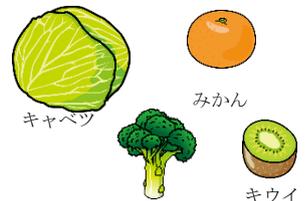
非ヘム鉄は、野菜・海藻・大豆製品に多く含まれています。非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒にとることで鉄が吸収されやすくなります。



「ヘム鉄」を多く含む食品



「非ヘム鉄」を多く含む食品



+ ビタミンC



## なぜ、節分に豆をまくの？



冬が終わり春の始まりとされる「立春」の前の日を「節分」といいます。節分の日には、「鬼は外、福は内」といっながら、大豆をまきます。

これは、悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払い、幸せの「福」をよびこむためです。また「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして玄関にかざり、いわしのおいで鬼を近づけないようにする風習もあります。

