

食育だより いただきます



令和7年度
2月号

毎月19日は食育の日です。 飯豊町学校給食共同調理場

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時期です。インフルエンザや胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとて栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

未来の自分を守る「減塩」

血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が血圧に大きく影響を及ぼすことがわかっています¹⁾。いま、国をあげて「食塩のとりすぎを防ごう！」と呼びかけているのもそのためなのです。山形県は、塩分の摂取量が多い県で、学校給食でも減塩に取り組んでいます。今、学校給食は1食全体で、小学校中高学年2.0 g未満、中学校で2.5 g未満になるように作っています。

うす味でもおいしい給食を作るために、「だし」をしっかりとる・香辛料などを上手に利用する・減塩の調味料を使うなど、さまざまな工夫をしています。子どものころから慣れ親しんだ味になってほしいと思います。

1) 佐々木敏 (2015)『栄養データはこう読む!』第2章 こんなに大問題?! 食塩と高血圧、女子栄養大学出版部

食塩一運命の分かれ道

1975(昭和50)年以前は、成人で1日あたり15gほども食塩をとっていました。その後、減塩推進が進められ、2013(平成25)年に始めて1日あたり10gを切ることができましたが、以後は10g台で横ばい状態になっています。日本高血圧学会では、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも1日6g未満を勧めています。また世界保健機関(WHO)では、すべての成人の減塩目標を1日5gにしました。



月	火	水	木	金
2 ごはん とりにく 鶏肉の ハニーマスター キヤロットサラダ きのこスープ	3 ごはん いわしのかば や 梅かつお和え 豆乳みそ汁	4 ごはん にく 肉じゃが のりマヨサラダ 小松菜のみそ汁	5 ごはん ビビンバ もずくスープ はるか	6 ごはん ほうれん草入り 蓮根きんぴら みそワンタン スープ
9 ごはん とりにく 鶏肉のレモン漬け 中華和え 春雨と チングン菜のスープ	10 ごはん チーズハンバーグ マカロニサラダ 白菜のみそ汁 ミルメーク(コーヒー) 添川小めざみっこ	11 建國記念 の日 さばみりん干し 小松菜の のりごま和え おでん	12 ごはん さばみりん干し 小松菜の のりごま和え おでん	13 ごはん ポークカレー 海藻サラダ いよかん
16 ごはん ハートのコロッケ 大根とツナのサラダ 白菜と 肉団子のスープ	17 ごはん えびしゅうまい こんにゃくチャブチエ じゃがいもと麩の みそ汁	18 パン チリコンカン チーズサラダ コーンポタージュ	19 ごはん とろとろ肉玉丼 カミカミサラダ 白菜とほたてのスープ ポンカン 第二小めざみっこ	20 ごはん とりにく 鶏肉と高野豆腐の 揚げ煮 三色ごま和え わらびのみそ汁
23	24 ごはん いかフライ 切大根と 豚肉の煮物 ジンジャースープ	25 ごはん マーボー丼 ほうれん草と たまごのスープ はるか	26 ごはん 鶏のから揚げ シャキシャキ ポテサラダ 青菜のスープ	27 雪若丸ごはん 里芋と豚肉の煮物 五色和え なめこのみそ汁
		今月の行事食		2月
		3日 節分こんだて 10日 添川小めざみっこ給食 16日 バレンタインこんだて	19日 第二小めざみっこ給食 20日 めざみ産デー 27日 雪若丸給食	まいにち 毎日 1本つきます。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。

めざみっこ給食

飯豊町では、町内小学校6年生が家庭科の時間に、栄養バランスを考えた献立作り(めざみっこ給食)の学習を行っています。2月は、添川小と第二小のめざみっこ給食です。学習した五大栄養素についてや旬、地産地消、食べやすさ、予算などたくさんのこと考えて作ってくれた献立です。どんな思いや工夫があるか、当日の一言メモでお知らせします。みなさん楽しみにしてくださいね。3月は、第一小、手ノ子小のめざみっこ給食を予定しています。





[献立材料予定表]



飯豊町学校給食共同調理場

2026年 2月度

※ 栄養価は、小学校 3~4 年生で算出

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・海草・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
2月	牛乳 ごはん 鶏肉のマスター焼 キヤロットサラダ きのこスープ	とりにく 無添加味噌 ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	2群	5群	6群	3群	4群	613 kcal 27.3 g 23.6 g 2.2 g
3火	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 梅かつお和え 豆乳みそ汁	いわし ちくわ あぶらあげ 無添加味噌 豆乳	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	1群	2群	3群	4群	5群	625 kcal 25.0 g 19.6 g 2.3 g
4水	牛乳 ごはん 肉じゃが のりマヨサラダ 小松菜と生揚げのみそ汁	ぶたにく ツナ のり なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	2群	5群	6群	3群	4群	623 kcal 25.2 g 19.8 g 2.2 g
5木	牛乳 ごはん ビビンバ はるか	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	1群	2群	3群	4群	5群	577 kcal 24.9 g 18.2 g 2.1 g
6金	牛乳 ごはん ほうれん草厚焼き玉子 蓮根入り金平 みそワンタンスープ	ほうれん草入り厚焼き玉子 さつま揚げ ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	2群	5群	6群	3群	4群	597 kcal 21.5 g 16.4 g 2.4 g
9月	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンづけ ハムともやしの中華和え 春雨とチンゲン菜のスープ	とりにく ハム なると	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	1群	2群	3群	4群	5群	606 kcal 25.7 g 19.0 g 2.2 g
10火	牛乳 ごはん チーズハンバーグ マカロニサラダ 白菜と油揚げのみそ汁 ミルメークコーヒー	ハンバーグ ツナ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	2群	5群	6群	3群	4群	627 kcal 22.2 g 18.6 g 2.3 g
12木	牛乳 ごはん さばみりん干し 小松菜のりごま和え おでん	さば のり ぶたにく さつま揚げ こんぶ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう ごはん ごま	1群	2群	3群	4群	5群	564 kcal 26.6 g 19.0 g 2.0 g
13金	牛乳 ごはん ポークカレー 海藻サラダ(青じそ) 減農薬いよかん	ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	2群	5群	6群	3群	4群	667 kcal 21.7 g 20.5 g 1.7 g
16月	牛乳 ごはん ハートのコロッケ 大根とツナのサラダ 白菜と肉団子のスープ	ツナ 鶏肉団子	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	1群	2群	3群	4群	5群	637 kcal 19.3 g 21.0 g 1.9 g
17火	牛乳 ごはん えびしゅまい こんにゃくチャブチ じゃがいもとみのそ汁	えびしゅまい ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	2群	5群	6群	3群	4群	597 kcal 23.8 g 17.2 g 2.4 g
18水	牛乳 コッペパン チリコンカン チーズサラダ コーンボタージュ	だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	1群	2群	3群	4群	5群	689 kcal 29.2 g 28.5 g 3.0 g
19木	牛乳 ごはん とろとろ肉玉丼 カミカミサラダ はくさいとほたてのスープ ボンカン1/2	ぶたにく とろとろ肉玉丼 カミカミサラダ はくさいとほたてのスープ ボンカン1/2	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	2群	5群	6群	3群	4群	634 kcal 25.6 g 21.5 g 2.4 g
20金	牛乳 ごはん 高野豆腐 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 三色ごま和え わらびの味噌汁	とりにく 高野豆腐 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 三色ごま和え わらびの味噌汁	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	1群	2群	3群	4群	5群	621 kcal 28.8 g 20.0 g 2.1 g
24火	牛乳 ごはん いかフライ 県産切干大根と豚肉の煮物 シンジャースープ	いかフライ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	2群	5群	6群	3群	4群	613 kcal 24.4 g 20.3 g 2.3 g
25水	牛乳 ごはん マーボー丼 ほうれん草と玉子のスープ はるか	ぶたにく 無添加味噌 とうふ たまご	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	1群	2群	3群	4群	5群	584 kcal 23.4 g 18.4 g 2.4 g
26木	牛乳 ごはん とりのからあげ シャキシャキボテトサラダ 青菜のスープ	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう ごはん あぶら	2群	5群	6群	3群	4群	604 kcal 27.2 g 19.5 g 1.9 g
27金	牛乳 雪若丸ごはん 里芋と豚肉の煮物 五色和え なめこのみそ汁	ぶたにく なまあげ とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう ごはん ごま	1群	2群	3群	4群	5群	556 kcal 24.2 g 16.3 g 2.1 g

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。