

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和8年2月号

にほんがたしょくせいかつ 「日本型食生活」のススメ



せつぶん りっしゅん こよみ うえ はる むか
節分、立春と暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けないために、
えいよう すぐ にほんがたしょくせいかつ
栄養バランスにも優れた「日本型食生活」がおすすめです。

にほんがたしょくせいかつ 「日本型食生活」とは？



ちゅうしん さかな にく ぎゅうにゅう にゅうせいひん やさい かいそう まめるい くだもの ちや たよう ふくしょく
ごはんを中心、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食な
くあ しょくせいかつ じゅん しょくさい つか しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの
どを組み合わせた食生活のことです。旬の食材を使って、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそ
ろえるように意識すると、栄養バランスが整いややすくなります。

副菜（野菜・きのこ・海藻など）

ビタミンやミネラル、食物繊維が多く
ふく からだ ちょうし ととの
含まれ、体の調子を整えます。

主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）

たんぱく質が多く含まれ、筋肉や血液な
からだ けつえき
どの体をつくるもとになります。

主食（ごはん・パン・麺など）

炭水化物が多く含まれ、体や脳の
たんすいかぶつ おお ふく からだ のう
エネルギーのもとになります。

汁物（野菜・海藻ほかいろいろな食品）

水分補給のほか、ビタミンやミネラルな
ふそく えいようそ おぎな
どの不足しがちな栄養素を補います。

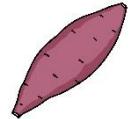
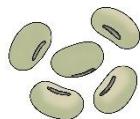
生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。ごはんと組み合わ
せる主菜や副菜などは、冷凍食品やレトルト食品なども活用して、数日から1週間の中で、バ
ランスを整える工夫ができるとよいですね。

「まごわやさしい」ってどんな食材？

しょくざい

日本型食生活に欠かせないのが「まごわやさしい」食材です。昔から食べられてきた、健康によい食材といわれています。これらの食材を「主菜」「副菜」「汁物」などに取り入れてみてはいかがでしょうか。

ごめ 団ま わかめ やさい さかな しいたけ いも
 (かいそう)
 (きのこ)



2月3日は「節分」です

節分とは「季節を分ける日」という意味で、季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことといいます。日本では、一年は春に始まると考えられていたため、旧暦の新年前日である2月の節分が最も重要なのです。

まめ 豆まき

「鬼は外！福は内！」といながら、炒った大豆をまきます。「鬼」は病気や災い、「福」は幸運や健康などを象徴しています。なぜ豆をまくのかというと、豆は私たちの力となる食べ物であり、靈力をもつといわれていたからです。



えほうま 恵方巻き

その年の恵方（年神様がいる縁起のよい方向）を向いて、切っていない巻き寿司を丸かぶりします。巻き寿司は「福を巻き込む」、切らずに丸かぶりするのは「縁を切らない」ためです。今年の恵方は「南南東」です。



給食では3日（火）に節分豆が出ます。学校で豆まきはできませんが、ぜひご家庭で豆まきをしたり恵方巻きを食べたりして、お子様と一緒に新しい季節の幸せを願ってみてください。

