

# 2月給食だよ！

魚津市役所こども課

## 「食生活指針」ご存じですか？

平成25年に「和食；日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、食にまつわる動向の変化に伴い、国民の一人一人が健全な食生活の実践を図ることのできるよう示された「食生活指針」が16年ぶりに改定されました。子どもたちも含めて私たちの健康は、長年の積み重ねでできるといっても過言ではありません。生涯を通じて健康的な食生活を実践する力や食生活を楽しむ態度を育むために、子どもたちからの食生活を大切にしましょう。

指針の各項目ができているかチェックしてみましょう！

- 食事を楽しみましょう。 味いながらゆっくりよく噛んで
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀物をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。 （食塩）男性8g未満/日、女性7g未満/日
- 日本の食文化や地域の産物を生かし郷土の味の継承を。 「和食」をはじめとした日本の食文化
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。 まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らす
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



## 魚津市の学校給食の献立が「第11回全国学校給食甲子園」の決勝大会で入賞しました！

### たてもん汁

#### ◎地元の食材で

魚津ハトシのすり身は、お店では手に入りません。代わりに、ニギスのすり身や、えびのすり身を団子にして入れましょう。

- 魚津ハトシのすり身 80g
- にんじん 40g
- れんこん 40g
- 大根 80g
- うす揚げ 30g
- だし汁 1L
- みそ 30g
- 小松菜 50g
- ねぎ 40g

- （作り方・5人分）
- ①煮干しでだしをとる。
  - ②にんじん、れんこん、だいこんはいちょう切り、生しいたけは薄くスライス、うす揚げは短冊切りにして油抜きをする。
  - ③こまつなは1cm幅カット、ねぎは小口切りにする。
  - ④①に②を順に入れ、団子状にした魚津ハトシのすり身を入れて調味する。
  - ⑤こまつな、ねぎを入れて仕上げる。

### 食べ物クイズ

Q. この中で、節分に関係のない食べ物はどれかな？

- ①いわし ②めざし ③豆 ④牛乳



焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、その魚を食べたりという風習があります。魚を焼いた匂いで鬼を追い払うという意味があり、悪いことを追い払う力があるといわれてきた。豆を食べるのは、健康（まめ）に暮らせるようにという縁起による。