



# 食べてみんな元気

食育だより  
令和8年2月号  
知立市学校給食センター



## 朝ごはんは、大切なエネルギー源です！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源になるので、とても大切です。

令和6年度に実施した「食生活・給食アンケート」（小学校5年生・中学校2年生対象）では、「毎日朝ごはんを食べる」と答えた割合は85.4%と多くの人が食べていましたが、おかずを食べる割合は4割程度と少なくなっていました。朝は寒くて起きるのも大変ですが、早寝・早起きを心掛け、毎日栄養バランスのとれた朝ごはんを食べるようにしましょう。

## 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



## 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



## 節分と行事食

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

## なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考え、災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が豆まきです。豆が使われるのは、いった大豆が「豆をいれる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるからと言われています。豆まきの後には、自分の年齢、または年齢+1個の豆を食べて健康を願います。

大豆の他には、ヒイラギの枝にいわしの頭をさしたものを玄関に飾ったり、恵方巻きを食べる風習もあります。3日の給食には「節分豆」と「いわしの蒲焼き」がです。お楽しみに。



※裏も読んでね。



きゅうしょく

# 給食でアジア・アジアパラ競技大会を応援しよう！

きょうぎたいかい

おうえん

アジア・アジアパラ競技大会は、45の国と地域が集まって行われる、アジアで一番大きなスポーツ大会です。11月に引き続き、2月も大会に参加する国の料理を給食に取り入れました。2月9日の給食は、「韓国」にちなんだ料理です。

アジア・アジアパラ競技大会にちなんだ給食を食べて、大会を応援しましょう！



## 韓国ってどんなところ？



韓国は、東アジアの朝鮮半島南部にある、日本に近い国です。

かんこく 韓国

にほん 日本

ソウル

しゅと 首都

とうきょう 東京

やく 約10万 km<sup>2</sup>

めんせき 面積

やく 約38万 km<sup>2</sup>

やく 約5172万人

しんこう 人口

やく 約1億2417万人

あいさつ



アンニョンハセヨ

こんにちは



## 韓国の食文化は？

★韓国は、昔から「薬食同源」の考えがあります。これは、栄養バランスのとれた食事を「薬」にたとえ、健康のために体によいものを食べるのが大切という考えです。韓国料理って何があるの？

### 韓国の漬物「キムチ」

韓国を代表する食べ物と言えば、「キムチ」です。キムチは、塩漬けた白菜や大根などの野菜を「ヤンニョム」という調味料といっしょに漬けて作る、辛い漬物です。韓国の人はキムチが大好きで、地域によって味が違い、約200種類キムチがあるそうです。



韓国でよく食べられている料理の一つに、「ビビンバ」があります。ビビンバは、ごはんナムルと肉や卵をのせて、唐辛子の入った調味料などと混ぜて食べます。



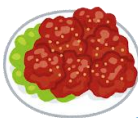
他には、小麦粉と米粉を混ぜた粉に、にらやにんじん、イカなどの具を入れて焼いた「チヂミ」や、日本ののり巻きに似た「キムパプ」なども有名です。



## 2月9日の給食を紹介するっぴ！

### ヤンニョムチキン

揚げた鶏肉に、「ヤンニョム」という甘辛いたれをからめたものです。ヤンニョムは、唐辛子、塩、にんにく、しょうがなどを混ぜた調味料です。韓国では、人気の料理です。



### トック入りスープ

韓国では、日本と同じようにお正月に「トック」という韓国のおもちを入れた、お雑煮のような料理を食べます。お金持ちになれるようにという願いが込められています。



### チョレギサラダ

「チョレギ」とは、野菜をヤンニョムで和えた料理のことです。給食では、にんにくやしょうゆ、ごま油などで和えています。