

# 給食センターだより

令和8年  
2月号

☆ おうちの人といっしょによみましょう ☆

釜石市学校給食センター

## わが げんえん 若いうちから減塩に取り組みましょう！

がつ がつ かまいししげんえんと く きょうかきかん  
12月～3月まで「釜石市減塩取り組み強化期間」です！



4.9g

しょくえん と すぎは、こうけつあつ のうそちゅう しんきん  
食塩の摂り過ぎは、高血圧や脳卒中、心筋  
梗塞の原因になることがわかっています。

こうせいろうどうしやう では、した ひょう のように ちくひょうち  
厚生労働省では、下の表のように目標値を  
定めています。日頃から薄い味つけを意識し  
て、脳卒中などを予防しましょう！

### ☆ 食塩相当量の目標値（1日あたり）

		だんせい 男性	じよせい 女性
しょうがくせい 小学生	ていがくねん 低学年（6～7歳）	4.5g 未満	4.5g 未満
	ちゅうがくねん 中学年（8～9歳）	5.0g 未満	5.0g 未満
	こうがくねん 高学年（10～11歳）	6.0g 未満	6.0g 未満
ちゅうがくせい 中学生（12～14歳）		7.0g 未満	6.5g 未満

こうせいろうどうしやう にほんじん しょくじせつしゆきじゆん ねんぼん  
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より

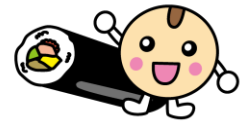
## ちゆうきほぞんが可能な食品などを備えておこう♪

### か てい び ちく 家庭備蓄は「ローリングストック」で！



さいがい  
災害はいつ、どこで起こるかわかりません。  
いちどおこったから、次は起こらないともかぎりません。  
ひじょうじ そな さいてい かぶん  
非常時に備えて最低でも3日分、できれば1週間分の  
みず しょくひん そな  
水や食品を備えておくことが推奨されています。  
ひじょうじく ぷらすし、ふだん しょくひん すこ おお  
非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置き  
しておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、  
むりなく 備えるのがおすすめです。

## ねん こう ふく ねが せつ ぶん ぎょう じ 1年の幸福を願う「節分」の行事



がつ が せつぶん  
2月3日 節分



せつぶんには、まめ じまき ねが を 追い払い、1年の無事や幸福を願う風習が  
あります。最近では、恵方巻きの風習も全国的に行われるようになりましたね。

きゆうしやく では、まめ つながり で「豆乳クリーム入りの大福」が付きます。

みんなの健康と幸せを願って、おいしくいただきます。

### せつ ぶん た もの 節分にまつわる食べ物



#### ふく まめ 福豆

よくかんで  
食べよう！

だいず まめ  
大豆をいったもの。豆まき  
つか じぶん ねんれい  
に使うほか、自分の年齢の  
かず ねんれい かず こた  
数、または年齢の数+1個食  
べて、1年の幸福を願いま  
す。大豆の代わりに落花生を  
つか ちいき  
使う地域もあります。



ねん  
2026年の  
えほう  
恵方は  
なんなんとう  
「南南東」



#### え ほう ま 恵方巻き

ふとま とし  
太巻きずし。その年の  
としがみさま  
歳神様がいとされる  
えほう ねが ごと  
“恵方”を向き、願い事  
おろ せむ  
を思い浮かべながら、無  
ごん まる  
言で丸かじりします。



### ☆ 2月の給食からおすすめレシピを紹介☆

☆☆☆ 釜石で主に小正月に食べられている郷土料理 『しゃべこと汁』 ☆☆☆

コトコト煮る音がおしゃべりをしているように聞こえることから「しゃべこと汁」になった説と、  
しゃべこと（おしゃべり）しながら作ったことから「しゃべこと汁」になった説があるようです。

#### 《作り方》

《材料》 大人4人分

- とり肉・・・80g
- だいこん・・・100g
- じゃがいも・・・100g
- 金時豆・・・40g
- にんじん・・・50g
- ごぼう・・・50g
- こんにゃく・・・50g
- 干しいたけ・・・5g
- 油揚げ・・・20g
- 昆布（具）・・・4g
- 煮干し・・・15g
- だし昆布・・・2g
- しょうゆ・・・20g
- 酒・・・10g
- みりん・・・10g

- ① 金時豆は、洗って水に浸して、固めに茹でておく。
- ② 干しいたけは、洗って水でもどしておく。※戻し汁も使う
- ③ こんにゃくは洗って2cm角に切り、湯通しもしくは軽く茹でてあく抜きをする。
- ④ だいこん・じゃがいも・にんじん・ごぼうは、1～2cmの角切りにする。戻した干しいたけと油揚げは、千切りにする。
- ⑤ 昆布はキッチンペーパーなどでさっと拭いて、具に使う昆布は、キッチンバサミで2cm角に切る。
- ⑥ 鍋に煮干しとだし昆布と水を入れて、火にかけ、だしを取る。（煮干しとだし昆布は、鍋から取り出す）
- ⑦ ⑥に鶏肉と酒を入れて煮て、火が通ったら、④の野菜・干しいたけ（もどし汁も）・油揚げと①の金時豆を入れて煮る。
- ⑧ 煮えたら、みりん・しょうゆを入れて味調整をして完成。

※レトルトの茹で金時豆を使う場合は、下茹でする必要がないので、⑦のところで加えて煮ましょう。