

# 2月 食育だより

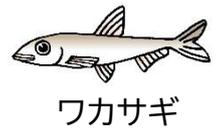
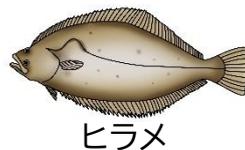
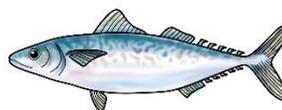
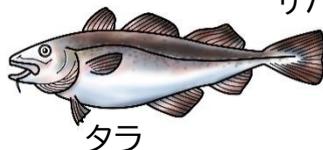
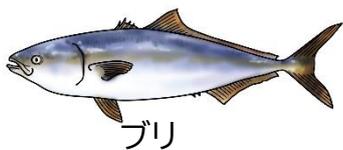


2025(令和7)年2月  
毎月19日は食育の日  
八尾市立高美中学校

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。引き続き体調管理を徹底し、寒い冬を乗り切りましょう。

この時期は、旬を迎える魚が最も多い季節といわれています。これは、冬の寒さに備え、魚が脂肪を蓄え、脂がのるためです。旬のものを食べて、体調管理に役立てましょう。

## 冬に旬を迎える魚



## 魚に含まれる栄養素

成長期の体をつくる栄養がいっぱい!

たんぱく質	筋肉などの体をつくるものになる	カルシウム	骨や歯をつくる
ビタミンA	皮ふや粘膜を健康に保つ	タウリン	疲れをとる
ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける	DHA	脳の働きをよくする
ビタミンB <sub>1</sub>	炭水化物が体の中でエネルギーに変わるのを助ける	EPA	血液をサラサラにする



## 魚の加工品いろいろ

魚を加工することで、日持ちもよくなり、調理もしやすくなります。加工品をうまく取り入れることで、魚と同じような栄養を簡単にとることができます。加工して骨まで食べられるようになることで、カルシウムがより多くとれる食品もあります。

いろいろあるよ



## 冬の魚 漢字クイズ

漢字と読み仮名を線でつないでみよう!

- |   |   |      |
|---|---|------|
| 鱈 | ・ | ・たい  |
| 鰯 | ・ | ・たら  |
| 鰯 | ・ | ・ぶり  |
| 鯛 | ・ | ・ひらめ |

答え: 鱈→たら、鰯→ぶり、鰯→ひらめ、鯛→たい

高美中学校区 給食川柳コンテスト

給食川柳を  
紹介します！



高美中学校区(高美中学校・高美小学校・高美南小学校)で給食をテーマにした給食川柳を募集しました。高美中学校は1年生と教職員で参加しました。校長先生や教頭先生、国語科の先生、小学校の食育担当の先生に優秀な作品を選んでいただいたので紹介します。

【校長賞】

【教頭賞】

給食は  
一番好きな  
教科だよ

給食で  
ろう下に響く  
笑い声

【佳作】

給食は  
笑顔をつくる  
みなもとだ

給食を  
食べた瞬間  
みな笑顔

給食で  
仲が深まる  
教室の中

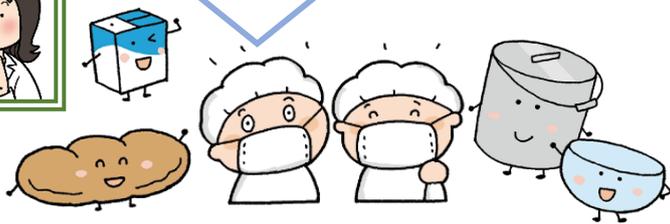
学校の  
楽しみ五割  
給食だ

食べるとき  
感謝の気持ち  
ありがとう

【校長賞・教職員の部】

健康と  
幸せ願う  
栄養士

各校の校長賞と教頭賞の作品については、安中人権コミュニティセンターだよりの「あえ〜る」への掲載と安中人権コミュニティセンターで行われる「がんばっ展」での展示が予定されています。それぞれの学校でも掲示されるので、食育掲示板を見てください。



高美中学校区 給食川柳 2025

主催 高美中学校区パートナーシップ委員会 食育部

高美中学校区で給食をテーマにした給食川柳を募集しました。高美中学校の1年生、高美小学校の児童・PTA、高美南小学校の6年生、中学校区の教職員からパラエティー豊かな作品が集まりました。それぞれの学校長、教頭に優秀な作品を選んでいただきました。

【校長賞】 苦手でも みんなとならば 食べられる	【教頭賞】 休み時間 こんだてかくんに つかです	【校長賞】 満腹だ 笑顔満開 給食で
【校長賞】 グルメ旅 世界の美食が 給食で	【教頭賞】 4時間目 おなかすいたで わらいあう	【校長賞】 きれいな物 チャレンジしよう 一口でも
【校長賞】 健康と 幸せねがう 栄養士	【教頭賞】 給食で ろう下に響く 笑い声	【校長賞】 給食は 一番好きな 教科だよ