

給食に思いを込めて——

## ちょうりじょうゆうびん

### 2月の予定献立表

—おらほの食材—

米・キャベツ・ごぼう・小松菜・高菜漬・ねぎ  
打ち豆・青畑豆・納豆・紅花・みそなど

日	曜日	料理名
1	木	ごはん、牛乳、棒餃子、ホイコウロウ、厚揚げのみそ汁
2	金	節分給食：ごはん、牛乳、いわしの南蛮漬、なた割大根の炒め煮、キャベツのみそ汁、白鷹産大豆の納豆
5	月	ごはん、牛乳、鶏と根菜の平つくね、小松菜とツナの辛し和え、白玉スープ、元氣ヨーグルト（中学のみ）
6	火	郷土料理献立：ごはん、牛乳、山形県産紅大豆入りコロッケ、高菜煮、かき玉のみそ汁
7	水	食パン、牛乳、ドライカレー、カラフルサラダ、スキムミルク入りコーンスープ
8	木	ごはん、牛乳、オムレツケチャップソースかけ、じゃが芋のチーズ煮、白菜のスープ
9	金	東根小学校リクエスト給食：味噌ラーメン、牛乳、鶏から揚げ、海藻サラダ、お米のタルト
13	火	ごはん、牛乳、さばの味噌煮、枝豆入りひじき煮、豆腐のみそ汁
14	水	山形県産米Wコッペパン、牛乳、鶏肉のチーズパン粉焼き、温野菜サラダ、コンソメスープ
15	木	ごはん、牛乳、ポークカレー、ハートのコロッケ、スパゲティサラダ
16	金	ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグごまだれかけ、切り昆布煮、春雨スープ、バナナ（中学のみ）
19	月	ごはん、牛乳、あじ松葉開きフライ、カミカミサラダ、緑黄色野菜のみそ汁、チーズ（中学のみ）

2月の給食では、大豆、打ち豆、青大豆などの豆類や、高菜漬などの保存食を使ったメニューを提供します。保存食は、食糧の確保が難しかった冬を乗り切るため、先人たちによって考え出されたものです。

現在では、1年中さまざまな種類の野菜や果物が手に入り、漬け物や干し物を使用した煮物や、乾燥豆を戻して作る料理などを食べる機会も減っていると思いますが、子どもたちには様々な味を経験してほしいと思います。

20日には白鷹町が生産量日本一を誇る紅花を入れ混ぜた、紅花入り浅漬を提供します。紅花は女性のための薬草といわれています。体内の血のめぐりを整える効果もあるようです。おいしく調理して子ども達に届けます。

20	火	紅花給食：ごはん、牛乳、ビビンバ、紅花入り浅漬、ワタンスープ
21	水	食パン、牛乳、チキンメンチカツ、ほうれん草とコーンのサラダ、ミネストローネ、ブルーベリージャム
22	木	ごはん、牛乳、多彩パオズ、小松菜と油揚げの煮びたし、豚汁
26	月	ごはん、牛乳、五目野菜の肉団子、マカロニサラダ、白菜と打ち豆のみそ汁、お魚ふりかけ
27	火	雪若丸給食：雪若丸ごはん、牛乳、マーボー豆腐、菜の花の和え物、じゃがいものみそ汁
28	水	コッペパン、牛乳、鶏肉のレモン漬、ビーンズサラダ、米粉の豆乳シチュー
29	木	ごはん、牛乳、チーズインハンバーグ、ほうれん草のごま和え、わかめのみそ汁、はちみつレモンゼリー（中学のみ）

※この他、毎日牛乳が1本付きます。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※児童・生徒のご家庭には事前に配布しています。また、町の

HPにも掲載していますのでそちらもあわせてご覧ください。

※材料調整や手配の都合上、この時期の掲載となります。ご了承

ください。

## 令和6年度

# 「運動で自分磨きプログラム」参加者を募集します！

楽しく効果的なプログラムで、柔軟性・筋力・基礎代謝アップ！運動不足解消、ストレス発散など、それぞれの運動の楽しみを見つけてみませんか？

### ■「金曜日の筋活レッスン」

講師：健康運動指導士 梅津 順子氏

日時：金曜日 午後2時30分～3時30分

内容：体幹を中心に貯筋運動

会場：鮎貝地区コミュニティセンター（予定）

### ■「月イチの体幹リセット」

講師：㈱フクシ・エンタープライズ指導員

宮林 裕子氏

日時：月曜日 午後7時30分～8時30分

内容：有酸素運動・柔軟性UPで疲れにくい体づくり

会場：東根地区コミュニティセンター（予定）

### ■「姿勢すっきり！ピラティス」

講師：ピラティスインストラクター

鎌田 甘奈氏

日時：水曜日 午後2時～3時

内容：ポーズと呼吸法で心身ともにリラックス

会場：蚕桑地区コミュニティセンター（予定）

■対象：どなたでも

■参加費：無料

■定員：各30名

（参加ご希望の方は、健康推進係への申込書の提出が必要です。）

※令和6年度より、1人につき1コースの制限はなくなり、複数のコースに参加可能です。

※活動日時は、毎月広報しらたか、町ホームページに掲載しますのでご覧ください。

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係  
☎ 86-0210

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

令和5年度 元気ニコニコ健康月間  
たくさんのご参加ありがとうございました！

昨年10月の健康づくりに取り組む月間で行った事業についてお知らせします。

## &lt;しらたか健紅マイレージ&gt;

大人と子ども、それぞれのシートで取り組んでいただきました。

## 【参加者】

大人部門：23人  
高校生部門：42人  
中学生部門：6人  
小学生部門：27人

※合計ポイントの高い方には景品を贈呈します。

大人：どりいむ農園商品券 3000円  
高校生・中学生・小学生：文房具セット▲提出いただいた  
1か月チャレンジシートより

## 【ポイントの高かった方の取組をご紹介します】

小中学生の最高は1200ポイント  
3名の方が①から④の取組を**毎日30日間**  
続けました。

- ①ウォーキングや体操などで体を動かす
- ②1日3食食べる
- ③寝る前30分スマホ・テレビを見ない
- ④食事の後は毎回歯みがき

大人の最高は15750ポイント  
大人の取り組み期間は3か月でしたが、そのすべての  
期間で以下の取組をほぼ毎日続けました。

- ウォーキングやランニング
- 筋トレ、運動教室
- 野菜のおかず1日5皿
- 食後の歯みがき
- 寝る前30分スマホ・テレビを見ない

大人の方で、2週間の禁煙チャレンジを達成された方もいらっしゃいました。素晴らしいと思います。

## 【チャレンジシートを提出した方の感想をご紹介します】

- ・ポイントがたくさんとれてうれしかったです。やってみたらたのしかったです。(小学生低学年)
- ・ねる前30分メディアを見ないというのがあまりできなかったのをこれを機にやっていきたいです。(小学校高学年)
- ・健康づくりをしてみて、きちんとした生活リズムが大切だと感じました。今回、私だけためしにやってみましたが、すごく良かったので家族にもすすめたいと思いました。(中学生)
- ・普段の生活習慣を見直す良い機会にもなり、健康についてしっかり考えられる30日間でした。運動や食事などマイレージが終わっても自分の健康づくりのために続けていきたいと思いました。(高校生)
- ・チャレンジに取り組んだことで健康づくりを意識して生活できた。(大人)
- ・ウォーキングが苦にならなくなった。日々の発見が楽しい。(大人)

## &lt;みそ汁塩分チェックキャンペーン&gt;

白鷹町で昭和58年から続いているみそ汁塩分濃度測定。健康月間期間中、234戸のご家庭よりみそ汁やスープのサンプルをご持参いただき、健康づくり推進員が測定しました。

その平均値は適正濃度内の0.67%。昨年より低い塩分濃度であったため、健康に気を付けていらっしゃる方が多いようでした。

みそ汁を作った人の年代は平均50代。健康づくり推進員や子育てママ世代からも多くご協力いただきました。「定期的に測ると安心する。」という声も聞かれました。いつでも測定できますので、興味のある方は健康推進係までご連絡ください。