

# 1月給食だより



R3 南砺平高等学校 給食係

日 曜	予 定 献 立	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
14 木	ごはん 魚の照り焼き 金時豆の甘煮 ごま和え 豚汁 牛乳	991	39.9
15 金	稲荷うどん ハムフライ ナムル 春雨の酢の物 ヨーグルト	770	34.0
18 月	ごはん 肉じゃが おひたし すり身汁 牛乳	973	33.4
19 火	ごはん 魚の唐揚げ 南瓜のそぼろ煮 納豆和え なめこのみそ汁 ヨーグルト	910	37.9
20 水	ごはん チャプチェ さつま芋サラダ ブロッコリーのごま醤油 蟹玉スープ 牛乳	987	29.4
21 木	ごはん 鶏肉のハーブ焼き 酢の物 ポパイサラダ ワンタンスープ 牛乳	944	38.6
22 金	かき揚げ丼 じゃがいものみそ汁 牛乳 果物	941	29.8
25 月	ごはん ポークビーンズ おひたし じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	933	36.0
26 火	ごはん 魚の天ぷら 炒り豆腐 かぼちゃサラダ かきたま汁 ジョア	914	38.4
27 水	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ ナムル 中華スープ 牛乳	954	38.5
28 木	ごはん 鯖のカレー焼き 五目金平 カリフラワーのサラダ キムチ汁 ジョア	980	38.1
29 金	あんかけ焼きそば 揚げ餃子 牛乳 果物	797	32.3



## あけましておめでとうございます



今年も、安心安全な給食を届けられるよう、努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足になりやすい時期ですが、規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、生活リズムを戻しましょう。そしてウイルス感染症予防のための手洗い、マスク着用をしっかりと行いましょう。



## 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------------------

## 1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> <p>歳神様へお供えていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

## 旬の食材一口メモ

1月の旬（おいしい時期）の食材は、大根、かぶ、れんこんや、白菜、ほうれん草、魚のぶりなどです！  
今月は旬の「ほうれん草」の栄養について紹介します。



ほうれん草の旬（おいしい時期）は11～2月で、霜に触れると甘みが増します。あえて寒い環境で育てた、「ちぢみほうれん草」も、店先に出回るようになりました。

ほうれん草はビタミン類やミネラルが豊富で、非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。とくにカロテン（ビタミンA）が多く、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めるほか、目の健康や体の成長にも欠かせない栄養素です。また、冬場のほうれん草は、夏場のものと比べてビタミンCも豊富なので、かぜの予防のためにも、ぜひたくさん食べてください。