

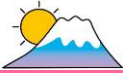


2020年

1月 きゅうしょくだより ①



一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263



新しい年がスタートします。今年も子どもたちの健やかな成長を願い、「おいしい給食」「安全な給食」を作るために、職員一同力を合わせてがんばります。どうぞよろしくお願いたします。



寒さに負けない食事をしよう

かぜなどの流行が心配されます。栄養バランスの良い食事をとり、正しい生活習慣を続けて体の抵抗力を高めておくことが大切です。

野菜からビタミンAとビタミンCを摂取しよう！

色のこい野菜



カロテン (ビタミンA) が多く、のどや鼻の粘まくを強くし、ウイルスの侵入を防いでくれます。

色のうすい野菜・果物



ビタミンC が多く、ウイルスの活動をおさえる免疫機能を高め、風邪を予防し、回復を早めます。

野菜を食べて、風邪への抵抗力を高めよう！



食事以外でも…

○栄養バランスのとれた食事はもちろん、**適度な運動、十分な睡眠**をとって規則正しい生活を送りましょう。

○外から帰った時や、食事の前には**石けんでの手洗い**とうがいをしましょう。



たんぱく質をしっかりとって体力をつけよう！



体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくし、体をじっくり温める働きがあります。たんぱく質の“質”を豊かにするために、肉、魚、卵、豆製品から、まんべんなくとることも大切です。

体を温める食べ物や料理法を活用しよう！



なべや温かい汁物、香辛料などで体を温めましょう。また、**油**は少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎには気をつけ、食事に上手に取り入れましょう。

丈夫な体で寒さに負けない体力をつけましょう

寒さに負けないために、体の中からあたためましょう

1月の行事食

鏡開き(かがみびらき)
…お供えしていた鏡餅をおろして食べる日本の行事。
大寒(だいかん)
…1年間の中で、一番寒い期間(日)といわれています。

	月	火	水	木	金
こんだて	「一ノ木戸小いちおし☆メニューweek!!」 一ノ木戸小では、給食委員会が全校児童を対象に「好きな給食アンケート」を行いました。部門ごとに、1位になったメニューが1/27(月)～31(金)の給食に登場します！(★印) 二中のみなさんの好きなメニューもあるでしょうか？	フレッシュ通信 1月は「たい菜」です！ たい菜は、丈が長くて白く厚みのある茎が特徴の野菜です。古くから中越地方で食べられてきました。昔の人は、野菜が手に入りにくい冬でも食べられるようにと、たい菜を塩漬にして保存し、少しずつ煮て食べていたそうです。地域の伝統を大切にしながら味わって食べてください。	8 フルーツいんます チキンみそカツ ござかな わかめごはん ななくさスープ	9 りんご はくさいとハムのマリネ むぎごはん ふゆやさいカレー	10 しらたまとほうれんそうのごまあえ ジョア きんぴらどんのく *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん しおとりじり
ドリンクタイム					
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか	調理員さん招待給食☆ 1/21(火)～31日(金)の間、一ノ木戸小では日頃給食を作ってくださっている調理員さんと一緒に給食をいただき、感謝の気持ちを伝えます。				
みどり					
き					
こんだて	13 成人の日	14 おからのツナサラダ おまめのカレーチーズやき さんじょうこむぎの コッペパン かぼちゃのポタージュ	15 ナンパンジー えびギョウザ(2こ) ごはん はっほうさい	16 かぶのうめおかかあえ プリかつ きざみのり ごはん きなじり	17 ごまつなのごまネースあえ おちゃ ぎんヒラスのゆうあんやき チーズ ごはん みそキムチなべ
ドリンクタイム					
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。
給食だよりは三条市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [学校給食](#) からご覧になれます。

学校給食週間がはじまります！




学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬物が出されたのが始まりです。戦争のため一時中断されましたが、終戦後は、外国からの支援物資によって再開されました。これを記念し、1月24日が学校給食記念日、その日を含む1週間が「学校給食週間」となりました。給食に感謝をしたり、給食について学んだりする1週間です。




「東京オリンピック・パラリンピック応援給食！世界の五大陸の料理を味わおう」

2020年東京オリンピック・パラリンピック開催まであと半年！オリンピックとは、4年に一度の世界的なスポーツの祭典で、シンドールの五輪マークは、五つの輪が繋がっています。この五つの輪は世界の五大陸を表し、世界の国々がオリンピックを通じて友好を深めようという願いが込められています。そこで、今年の給食週間は、世界の五大陸の料理を提供します。ぜひこの機会に、様々な国の料理や食文化に興味を持ち、理解を深めましょう。




<p>①アフリカ(チュニジア献立) チュニジアは、アフリカ大陸の北に位置し、ヨーロッパが近く地中海に面しています。 「ファラフェル」はチュニジアをはじめ、アフリカの様々な国の伝統的料理です。潰したひよこ豆にパセリやスパイスなどを加えて作ります。日本でいうコロッケのようなもので、現地ではピタパンにはさんで食べるそうです。「シヨルバ」は、トマトを使って野菜や肉、魚などを煮込むスープで、チュニジアの家庭料理のひとつです。</p> 	<p>②アメリカ(カナダ献立) カナダは世界で2番目に広大な国土を持ち、アメリカ合衆国の北にあります。 カナダは魚介類がたくさんとれ、特に「サーモン」が有名です。焼いたり、燻製にしたり、シチューに入れたり、サーモンを使った料理が欠かさないそうです。また「メープルシロップ」もカナダの特産品で、お菓子だけでなく、料理の調味料としても使われます。給食では、メープルシロップを使って「メープルサーモン」を作ります。</p> 	<p>③ヨーロッパ(ギリシャ献立) ギリシャは、1896年に初めてオリンピックが開かれた国です。南ヨーロッパに位置し、夏は高温で乾燥する地中海性気候です。 「ケフテス」はギリシャでよく食べられているミートボールやミートローフなどの肉料理です。「レヴィシヤスープ」の「レヴィシヤ」はひよこ豆のことです。ギリシャでは、ひよこ豆やいんげん豆、レンズ豆などをスープやサラダで食べます。またレモンもよく使います。レモン風味のさっぱりとした「グリーンサラダ」は、どんな味でしょうか。</p> 
--	--	--

④アジア(インド献立)
インドはアジアにあり、人口は世界第二位の国です。文明が古く、歴史ある国です。
インドといえばカレーと思う人も多いでしょう。各家庭で何種類ものスパイスと、いろいろな材料で作られるカレーは、毎日食べても飽きないそうです。カレーは胃の働きをよくし、汗を出すので、とても暑いインドにはぴったりの料理です。またインド北部では、ナンなどのパンを主食にし、カレーを包んで食べます。給食では、ヨーグルトやチャツネを使用した「インド風スパイスカレー」をごはんにかけていただきます。



⑤オセアニア(オーストラリア献立)
オーストラリアは、広い国土と恵まれた天候で農業や畜産業が盛んな国です。日本と同じように、周りが海に囲まれているため、漁業も盛んです。
オーストラリアは移民が多く、多国籍な食文化があります。「バーベキュー」は、オーストラリアの文化と言えるほど、家族で楽しむ料理の一つです。また、新鮮な海の幸が手に入りやすいこともあり、たくさん食べられています。給食ではエビや海藻を入れた「海の幸スープ」と「チキンのバーベキューソース」が登場します。



1月の三条産品

月 火 水 木 金

学校給食週間 ~東京オリンピック・パラリンピック応援給食！世界の五大陸の料理を味わおう~

日	20	21	22	23	24
献立	ソナサラダ ファラフェル(ひよこまめのカレーコロッケ) コーンライス シヨルバ(トマトスープ)	コールスロー メープルサーモン ごはん クラムチャウダー	グリーンサラダ(レモンふりかけ) ケフテス(ミートボールチャップあげ) ギリシャヨーグルトいちごソース レヴィシヤスープ(ひよこまめのスープ) ごはん	バナナ ガルパン(ひよこまめ)のサラダ むぎごはん インドふうスパイスカレー	ポテトのホットサラダ チキンのバーベキューソース かたぬきチーズ ごはん うみのさちスープ
献立	★アフリカ(チュニジア献立)★	★アメリカ(カナダ献立)★	★ヨーロッパ(ギリシャ献立)★	★アジア(インド献立)★	★オセアニア(オーストラリア献立)★
ドリンク	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 598 kcal 中 721 kcal	小 642 kcal 中 759 kcal	小 557 kcal 中 823 kcal	小 719 kcal 中 831 kcal	小 583 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 21.9 g 中 25.4 g	小 23 g 中 26.7 g	小 22.5 g 中 33.7 g	小 24.5 g 中 27.7 g	小 23 g 中 27.2 g
塩分	小 2.7 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう マグロ チーズ とりく	ぎゅうにゅう サケ あさり ベーコン	中のみぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう とりく ヨーグルト ハム	とりく ベーコン なたねわかめ
き	にんじん コーン たまねぎ パセリ	にんじん たまねぎ りんご にんにく	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり	にんじん たまねぎ セロリ しょうが	にんじん にんにく りんご たまねぎ
き	だいにん こんにゃく パセリ	きゅうり キャベツ ほしぶどう パセリ	キャベツ パプリカ コーン ブロッコリー	にんにく いんげん トマト きゅうり	にんにく にんにく りんご たまねぎ
き	にんにく マッシュルーム トマト	マッシュルーム	はくさい ぶなしめじ	キャベツ バナナ	コーン パセリ キャベツ えのきたけ
き	ごはん ひよこまめ じゃがいも パン	ごはん メープルシロップ あぶら	ごはん パン かつくり さとう あぶら	むぎごはん じゃがいも あぶら	ごはん かつくり あぶら さとう
き	かつくり あぶら オリーブオイル	さとう じゃがいも こむぎこ パター	ひよこまめ オリーブオイル じゃがいも	こむぎこ さとう ひよこまめ	じゃがいも
日	27	28	29	30	31
献立	★なつとうのごさいあえ さばのしょうががやき ごはん さといも ぶたにくのみそ	かいそうサラダ たまごがやき ★ごましお ごはん しょうがみそ	ハリハリあえ ★とりのからあげ ごはん ほかほかじる	いな ★いかのピリカラがやき ★みかん ごはん しおちゃんご	ひじきとだいずのザラダ しろみぎかなのトマトソースがけ ごはん ★クリーム
献立	★なつとうのごさいあえ	★ごましお	★とりのからあげ	★みかん	★クリーム
ドリンク	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 645 kcal 中 764 kcal	小 595 kcal 中 701 kcal	小 694 kcal 中 820 kcal	小 603 kcal 中 702 kcal	小 651 kcal 中 798 kcal
たんぱく質	小 28.5 g 中 33.6 g	小 22.9 g 中 26.4 g	小 25.4 g 中 29.4 g	小 26.3 g 中 30.3 g	小 21.9 g 中 26.7 g
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.6 g
あかみどり	ぎゅうにゅう サバ ひじき なつとう	ぎゅうにゅう たまご わかめ マグロ	ぎゅうにゅう とりく ハム こんぶ	ぎゅうにゅう イカ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ホキ ひじき だいず
き	ぶたにく みそ	なたねわかめ みそ	あぶらあげ みそ	みそ とりく	チーズ ベーコン とりく なまクリーム
き	にんじん しょうが こんにゃく	にんじん きりしめじ だいこん	にんじん きりしめじ だいこん	にんじん りんご しょうが	にんじん たまねぎ トマト
き	だいにん まいたけ いんげん たけのこ	キャベツ ごぼう こんにゃく しょうが	だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	たいな はくさい たら ねぎ みかん	キャベツ ブロッコリー マッシュルーム
き	えのきたけ	えのきたけ	かぐらなばん しょうが	えのきたけ	きゅうり
き	ごはん ごま さといも あぶら さとう	ごはん ごま さとう ごまあぶら	ごはん かつくり こむぎこ あぶら	ごはん さとう ごまあぶら くるまふ	ごはん かつくり あぶら さとう
き		さとう	こむぎこ	あぶら	じゃがいも こむぎこ パター

都合により献立の一部が変更になる場合があります。 給食のお米は三条産コヒカリの七分搗き米を使用しています。 ★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。 給食だよりは三条市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。