

	月		火		水		木		金	
献立	20 ごはん 牛乳 だいのこんのみそしる にくじゃが ひじきふりかけ		21 コッペパン 牛乳 かぼちゃのポターージュ エビフライ ポイルキャベツ みかんゼリー		22 ごはん 牛乳 はちはいじる ごもくあつやきたまご なすのみそいため		23 ミニコッペパン 牛乳 しょうゆラーメン はるまき むらさきいもチップス		24 <日本(和食)> ごはん 牛乳 こまつなのみそしる さけのしおやき うまに	
エネルギー	670kcal	870kcal	600kcal	780kcal	600kcal	780kcal	720kcal	930kcal	650kcal	840kcal
あか	油揚げ 味噌 豚肉 ひじき 牛乳		脱脂粉乳 クリーム えび 牛乳		豆腐 卵 豚ひき肉 味噌 牛乳		豚肉 かまぼこ 牛乳		わかめ 油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	
き	ごはん、じゃがいも、白滝		パン、バター、油、ゼリー		ごはん、片栗粉		パン、ラーメン、油、紫芋		ごはん、じゃがいも、こんにゃく、油	
みどり	大根、長ねぎ、たまねぎ、人参、いんげん		南瓜、玉ねぎ、キャベツ、人参		椎茸、ほうれん草、長ねぎ、なす、ピーマン、人参		長ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、もやし		小松菜、ごぼう、人参、椎茸	
栄養メモ	じゃが芋は、ほくほくして煮崩れしにくい男爵はポテトサラダや粉ふきいもに。粘りがある煮崩れしにくいメークインは、おでんや煮物に向いています。		エビは、高たんぱくで低脂肪です。殻に含まれる食物繊維のキチン質には腸内環境を改善し、脂肪の蓄積を予防する効果があるとされています。		なすを長時間水に浸してアク抜きすると、水っぽくなる上に、栄養素のアントシアニンが溶け出してしまいます。アク抜きする場合は、10分程度にしましょう。		紫芋とはさつま芋の一種で、皮の中で紫色をしています。沖縄や鹿児島の特産として広く普及されています。		日本の和食の特徴として、主食、主菜、副菜、汁物が揃った食事形態です。この一汁三菜が揃った形式は、理想的な栄養バランスを摂ることができず。	
献立	27 <中国の料理> ごはん 牛乳 ワンタンスープ チンジャオロースー あんにんどうふ		28 <フランスの料理> ソフトフランスパン 牛乳 ポトフ ラタトゥイユ パイ		29 <韓国の料理> ごはん 牛乳 トックスープ ブルコギ りんご		30 <インドの料理> ナン コンソメスープ キーマカレー ようなし		31 ごはん 牛乳 あわびのみそ汁 さばのしょうがしょうゆやき 福島こんぶのもの	
エネルギー	640kcal	830kcal	600kcal	780kcal	720kcal	930kcal	640kcal	830kcal	650kcal	840kcal
あか	豚肉 牛乳		ウィンナー 鶏肉 牛乳		鶏肉 卵 牛肉 牛乳		豚肉 脱脂粉乳 牛乳		あわび 木綿豆腐 味噌 鯖 さつま揚げ 昆布 牛乳	
き	ごはん、油、ワンタン、杏仁豆腐		パン、じゃが芋、油		ごはん、もち、油		ナン、バター、油		ごはん	
みどり	えのき、長ねぎ、人参、もやし、ピーマン、たけのこ		人参、キャベツ、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、しめじ、トマト、パイ		椎茸、青梗菜、長ねぎ、人参、玉ねぎ、しめじ、白菜、にら、りんご		白菜、しめじ、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、洋梨		長ねぎ、えのき、いんげん、椎茸	
栄養メモ	ピーマンの匂いの成分は、ピラジジンという成分で、血液をサラサラにする効果があります。少し苦みがあり、舌触りが気になるかもしれませんが、健康効果が期待出来ます。		ラタトゥイユとは、なすやピーマンなどの野菜をそれぞれ順にオリーブオイルで炒め、トマトペースで似た料理です。フランス料理のなかでも日本でもよく食べられている料理ですね。		「ブルコギ」とは、韓国語で「ブル＝火」「コギ＝肉」という意味で、韓国では古くから伝わる伝統的な料理の一つです。		ナンは、小麦の精白粉に牛乳・バターなどを練り込んで発酵させてから、タンドールといわれるかまどの内壁に貼りつけて焼いたものをいいます。		今日は、福島町で育てているあわびを使ったみそ汁が登場します。昨年はカレーでしたが、今年はよりあわびの味や香りがわかるようにと、みそ汁にしました。ぜひ感想を教えてください。	

あけましておめでとうございます。本年も安心安全な給食の提供を基本に、様々な食材を使用し、
充実した学校給食となるよう努めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

<世界の料理について知ろう！>

今年の夏には、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。そこで、今年の学校給食週間は、日本を含む世界の料理をテーマに、様々な国の料理をとりあげてみたいと思います。



にっぽん
日本

我が国の食事といえばやはり、「和食」ですね。平成25年12月には、ユネスコ無形文化遺産として和食が登録されました。



ちゅうかじんみんきょうわこく
中華人民共和国

中国では、北京(ペキン)、広東(カントン)、四川(シセン)、上海(シャanghai)の4大陸それぞれに発展した料理があります。



きょうわこく
フランス共和国

フランス料理の基本は、前菜、主菜、デザート構成が基本です。特にメインとなる主菜は、魚や肉を使った料理に野菜などの付け合わせがついたお皿が一般的です。



だいかんみんこく
大韓民国

韓国料理は、主食、主菜、副菜、汁物と日本食とも似ていますが、日本の和食よりも品数が多いのが特徴です。



インド

インドは、広大な土地が広がり、同じインドの中でも、東、西、南、北インドでは、食文化の特徴は異なります。それぞれの違いについて、調べてみましょう。

1 月



食育だより



寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。

厳しい寒さにも負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって、元気に乗りきりましょう。



朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



朝食をしっかりととれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。

家族みんなでかぜ予防を！

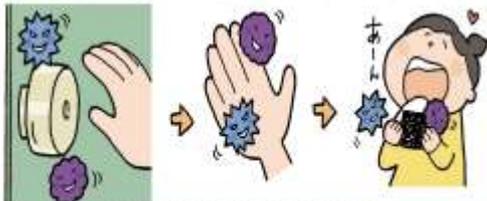
手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



石けんを使った手洗いでかぜを予防しよう

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



～ 今月の福島町の食材 ～



こんぶ しいたけ あわび

今月31日には、福島町で育てている「あわび」が登場します。このあわびは、海ではなく陸の上で養殖されています。北海道であわびの陸上養殖を行っているのは、北海道でも数か所しかありません。どうぞお楽しみに！