

給食だより 1月



妙高市立妙高中学校

あけましておめでとうございます。新しい年となり、3学期が始まりました。

みなさん、冬休み中はどのように過ごしましたか？おせち料理やお雑煮は食べましたか？雪も積もり、冷え込みが厳しくなってきました。このような時は、温かいものが恋しくなりますね。給食も温かいうちに食べられるよう、準備を素早くしましょう！

食事の大切さを考えよう！

私たちは、毎日さまざまな食べものを食べていますが、どうして人は食べものを食べなければならないのでしょうか。「お腹がすくから食べる」「おいしいから食べる」と答える人が大半かもしれません。しかし、人間が食べものを食べる理由の第一は、私たちの体は全て食べものによって作られているからです。これは人間に限らず、どの動物にも言えることで、生きていくためには食べものを食べなければならないのです。

エネルギーは生命の原動力



私たちは、体の成長を終えた大人になってからも食べものを食べ続けなければなりません。なぜなら、人の体は常にエネルギーを必要としているからです。私たちは、歩いたり、走ったりしているときはもちろんのこと、寝ているときでも体温を一定に保つため、エネルギーを常に使っています。ですから、人は生きていくために、絶えずエネルギーを必要とするのです。



病気から体を守るために



おかしを食べ過ぎたり、好きなものばかりを食べ、嫌いなものは残すといった食べ方をしていると、体の働きが悪くなり、病気にかかりやすくなります。

魚や肉、卵などに多くふくまれるたんぱく質が不足すると、さまざまな病気から体を守る免疫体というものが十分に作られないので抵抗力が弱くなります。また、野菜に多くふくまれるビタミンAやCが不足すると、体の粘膜や細胞の働きが低下しますので、病気に対する抵抗力が低下して、眼・口・胃腸などの病気にかかりやすくなったり、血管が弱くなったりします。



頭の働きも食べものの次第



脳が学習したことなどを記憶したり、体のさまざまな組織に大事な情報を正しく伝えるためには、多くのエネルギーを必要とします。しかし、脳はごはんやパンなどから作られるブドウ糖でしか活動することができません。そのため、朝食を食べない・ほんの少ししか食べない・好き嫌いするといった食生活をしていると、大事な脳は十分に発達できなかったり、働きが悪くなってしまいます。脳が良い状態を保つには、毎日3食をバランス良く食べることが必要です。

旬の食べもの
ほうれん草



ほうれん草は、今から400年ほど前に中国から伝わりました。あの緑色の葉には、ビタミンA、ビタミンC、鉄分がたっぷりふくまれています。鉄分は、貧血を防ぐので、バターいため、卵とじ、おひたしなど、工夫して食べましょう。12月～1月にとれたものが一番おいしいですよ！

1月予定献立



早寝・早起き・
朝ごはん！！



早寝・早起き・朝ごはん！！ 	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
	・黒米入りごはん ・牛乳 ・ますの焼き漬け ・ごまあえ ・妙高雑煮  819kcal 33.8g	・ごはん ・牛乳 ・にぎず米粉揚げ ・甘酢あえ ・肉じゃが 759kcal 28.7g	・大麦麺ミートソース ・牛乳 ・わかめサラダ ・くだもの 810kcal 33.2g	・ごはん ・牛乳 ・ホィコーロー ・ギョーザ ・にらたまスープ 813kcal 26.7g
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
・ごはん ・牛乳 ・鶏の照り焼き ・ひじきと大豆のいり煮 ・けんちん汁 773kcal 30.7g	・ごはん ・牛乳 ・鯖のみそ煮 ・根菜のきんぴら ・なめこ汁 780kcal 32.5g	・親子丼 ・牛乳 ・ピーナツあえ ・呉汁 807kcal 32.4g	・ごはん ・牛乳 ・厚揚げの薬味ソースがけ ・白菜のおひたし ・のっぺ汁 781kcal 27.4g	・ビーンズカレー ・牛乳 ・キャベツの即席漬け ・くだもの 845kcal 27.7g
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
・ごはん ・牛乳 ・鶏の唐揚げ ・切り干し大根のごま酢あえ ・かき玉汁 789kcal 32.4g	・野菜ラーメン ・牛乳 ・さつまいもサラダ ・くだもの 808kcal 32.2g	・ごはん ・牛乳 ・さんまの生姜煮 ・ゆかりあえ ・冬野菜のみそ汁 789kcal 30.1g	・わかめごはん ・牛乳 ・チーズ卵焼き ・ひじきの和え物 ・豚汁 823kcal 33.0g	・セルフ焼きそばパン ・牛乳 ・青大豆サラダ ・白菜と肉団子のスープ 828kcal 35.5g
30日（月）	31日（火）	 栄養価月平均 エネルギー 802kcal たんぱく質 31.3g 塩分 2.8g		
・ごはん ・牛乳 ・八宝菜 ・シューマイ ・中華サラダ 785kcal 31.3g	・麦入り茶飯 ・牛乳 ・ますの唐揚げ ・野菜とえのきの和え物 ・おでん 818kcal 33.5g			

給食 オススメ レシピ

じゃこ大豆

〈材料 4人分〉

ちりめんじゃこ 1パック
大豆(ドライパック) 1缶
白いりごま 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
油 大さじ2

朝食にもオススメ！



〈作り方〉

- ①フライパンに油を熱し、大豆、ちりめんじゃこを入れてカリッとするまで強火で炒める。
- ②油がなくなりカリッとしたら、ごま、しょうゆ、みりんを加える。
- ③水分がなくなったらできあがり！
★ごはんのにのせたり、おやつに食べたりしてみよう！

野菜のツナあえ

〈材料 5人分〉

キャベツ 120g
にんじん 1/4本
ツナ水煮 2缶
白すりごま 大さじ4
しょうゆ 大さじ3



〈作り方〉

- ①キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにし、電子レンジで加熱する。
- ②①が冷めたら、汁を切ったツナ、白すりごま、しょうゆを混ぜる。

★炒めてもおいしいですよ！