



1月分こんだてひょう



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

給食回数 13回

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育一口メモ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
15 (火)			ぷちいなり クラゲのちゅうかあえ いちごのジュレ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なまあげ、くらげ かにかまぼこ	たまねぎ、 にんじん ほうれんそう、ほししいたけ きゅうり、もやし	こめこうどん カレールー、でんぶん いなり、ドレッシング さとう、ごま、ジュレ	660	751	冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずかです。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間は行事が多く、いつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。ですから、みんなと過ごせるこの短い時間を風邪やインフルエンザなどの感染症にかからないように、手洗い・うがいの徹底とバランスの良い食事を心掛けて予防しましょう。					※なり： しょうちゅうこ 小中2個 ※トレー はビニー はぐる ル袋へ
16 (水)			だいごんのみそしる あかうおたつたあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ にほしこ 、 みそ 、あかうお ぶたにく	だいごん、こまつな、 にんじん たまねぎ、しらたき さやいんげん	ごはん 、じゃがいも さとう、あぶら	647	838	大根は、春大根・夏大根・冬大根に分けられ、今の季節の冬大根は水気がたっぷり で甘みがあり美味しい大根です。大根には胃腸の働きを助ける酵素が入っていて、 胃もたれや胸やけに効果があるといわれています。大根の葉には、骨や歯に必要な カルシウムも含まれているので、残さず食べたい食材のひとつですね。					
17 (木)			ゆきになんじんポタージュ デミグラスソースハンバーグ フレンチサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう 、ハンバーグ	にんじん ペースト、たまねぎ パセリ、とうもろこし ブロッコリー、レタス むらさきキャベツ	こめこパン 、マーガリン ルー、なまクリーム ドレッシング、 ジャム	779	905	今日は、平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災をきっかけに「防災ボランティアの日」に 制定されています。目的は、災害にけるボランティア活動についての認識を深めるとともに、災害 への強化を図ることとした国の記念日です。近年、全国各地で地震・台風・豪雨などの災害が発生 しています。この日を機会に防災について家族・友達などで話し合ってみてはどうでしょうか。					
18 (金)			マーボー豆腐 ぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく とうふ 、だっしだいず ぎょうざ	にんじん 、ねぎ、たけのこ ほししいたけ、グリーンピース ほうれんそう、もやし	ごはん 、でんぶん ごまあぶら、ごま	741	924	大豆は中国が原産国で、弥生時代に日本に伝わって 来ました。大豆製品には、味噌・しょうゆ・納豆・ 豆腐などがあり、鉄分、カルシウム、亜鉛、ビタミン B群などのミネラルの栄養素が含まれています。					※餃子： しょうちゅう 小・中 2個
21 (月)			ながいもいりかきたまスープ ヒレカツ (パックソース) ほうれんそうのしらあえ	ぎゅうにゅう 、 たまご ひれかつ、とうふ	みつば、ほうれんそう にんじん	ごはん、 ながいも でんぶん、あぶら	637	777	今日のスープにみつ葉が入ってい ます。みつ葉にはβ-カロテンが 豊富に入っていて、風邪予防やお 肌のトラブル解消に役立ちます。					※ヒレカ ツ：小・ 中2個
22 (火)			はんじゅくあじつきたまご いかとブロッコリーのちゅうかあえ ホットケーキ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく たまご、いか	しなちく、きくらげ、 にんじん キャベツ、ねぎ、ブロッコリー あかピーマン、もやし	ちゅうかめん ドレッシング ホットケーキ	618	721	リクエスト給食第20位の味噌ラー メンは、札幌のラーメン店で豚 骨スープに味噌を加えたのが発 祥とされています。					
23 (水)			おでん きんぴらつつみやき ながいもサラダ	ぎゅうにゅう 、ちくわ さつまあげ、うずらたまご きんぴらつつみやき むしどり	こんぶ、だいごん、こんにやく にんじん 、オクラ	ごはん 、 ながいも	626	776	きんぴら包み焼のごぼうと鶏肉の組み 合わせは、お腹の調子を整えたりしな やかな血管を作る働きがあります。しっ かり食べて健康な体を作りましょう。					



食育 ~受験期の食事~

朝型生活を心がけよう

あさ がた せい かつ こころ

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強など夜ふかしをいませんか？ 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、活動する力がでてきません。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。

睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めます。重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

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はなく、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。

朝食をしっかり摂るよう

朝は時間に余裕を持ちましょう。

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。

カフェインはコーヒーや紅茶のほか、コーラなどにも含まれます。コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、子どものうちはとらない方がよいでしょう。睡眠不足は健康に悪い影響をおよぼします。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。

学問への願いを込めた「だて巻き」

正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味が込められています。だて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められているといわれています。

試験前のとある夜

最近よく会いますね

試験前だからかな

エナジードリンクさんはカフェインが入っているんでしょ？ 中毒にならないか心配しちゃう

眠い時は無理せず寝てほしいよねー

みんな優しい……



1月分こんだてひょう



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

給食回数 13回

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育一口メモ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
24 (木)			ポトフ とりのトマトソースに たまごサラダ	ぎゅうにゅう 、 ウイナー たまご、とりにく	カリフラワー、 にんじん たまねぎ、キャベツ、セロリー グリーンピース、きゅうり	パン	694	801	1月24日～30日まで「全国学校給食週間」です。この取り組みは昭和25年から始まり、学校給食への理解や関心を深めることを目的に毎年実施します。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。食育欄では、「学校給食の歴史」を紹介していますのでご覧ください。					
25 (金)			ビーフカレー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう 、ぎゅうにく ヨーグルト、アロエ	にんじん 、たまねぎ りんごピューレ 、 りんご 、もも パイナップル	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ、マーガリン	789	986	カレーはもともとインド料理で、肉や野菜をさまざまなスパイスやハーブで煮込んだ料理です。19世紀にインドからイギリスへ伝わり、明治時代初めにイギリス料理として日本に伝わりました。当時、カレー粉は高価な輸入品しかありませんでしたが、日本で作ったカレー粉が販売されると家庭でも食べられるようになり、しだいに全国に広まっていきました。その後、カレールウやレトルトカレーが日本人によって発明され、今ではより手軽に食べられるようになりました。					
28 (月)			はくさいのみそしる さばしょうがに きりこんぶのにつけ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ にほしご 、 みそ 、さば さつまあげ	はくさい、 にんじん 、しめじ きざみこんぶ、いとこんにやく たけのこ	ごはん、いたふ、あぶら ゼリー	639	768	果物にはビタミンをはじめ栄養がたくさん含まれています。「朝の果物は金」と言いますが、果物に含まれる糖分が体に入るとエネルギー源になり、一緒にビタミンもとれるからです。それに対し夜遅い時間に食べると、エネルギー摂取が多くなり中性脂肪を作る手助けをしてしまいます。果物はなるべく朝に食べるようにすると良いですね。					 ※ゼリー 容器：紙
29 (火)			えびいかきあげ ゆでキャベツのドレッシングあえ メロンパン	ぎゅうにゅう 、たまご なると えいびいかきあげ かにかまぼこ	にんじん 、はねぎ ほししいたけ、キャベツ	そうめん 、あぶら アーモンド ドレッシング、パン	726	902	アーモンドにはビタミンEが含まれています。ビタミンEは、体内の脂質を酸化から守り細胞の健康維持を助ける働きがあります。その他にも余分な脂質を排出してくれる食物繊維、丈夫な骨作りをサポートするマグネシウムなど10種類以上の栄養が入っています。すすんで食べたい食品のひとつです。					
30 (水)			たらじる とうふでんがくやき すのもの ふりかけ	ぎゅうにゅう 、 たら こうやどうふ、 みそ とうふでんがく、ちくわ	だいこん、 にんじん 、しめじ ねぎ、きゅうり、わかめ	ごはん 、さとう	581	715	鱈は、フランス・イギリス・スペイン・ポルトガルなど、ヨーロッパをはじめ世界中で好まれてたくさん食べられている魚です。青森県では真鱈のアラで作る「じゃっば汁」があり、栄養豊富な郷土料理です。今日の鱈汁も八戸産の鱈とアラのだし汁で作っているの、鱈のうまみたっぷり仕上がりです。郷土料理の味をしっかりとあじわいましょう。					
31 (木)			ミネストローネ チキンステーキ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン いんげんまめ チキンステーキ	たまねぎ、セロリー、キャベツ にんじん 、トマト、ブロッコリー レタス、とうもろこし	パン 、あぶら、マカロニ さとう、ドレッシング	757	890	ミネストローネはイタリアの代表的なスープで、野菜やベーコン・パスタなどが入った具の豊富なトマト味のスープです。田舎の家庭料理のため決まったレシピはなく、入れる具材はそれぞれの家庭によって違います。材料には、玉ねぎ・じゃが芋・人参・キャベツ・セロリ・ズッキーニ・さやいんげん・ベーコンなどが用いられ、地域によってパスタ(麺)入りをイタリア風、米入りをミラノ風・パスタと香辛料入りをジェノバ風、いんげん豆入りをトスカナ風と呼びます。					

食育

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

学校給食の歴史を振り返ってみましょう!



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割りについて理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

明治22年(1889年)



(おにぎり、焼き魚、漬物)

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年(1923年)



(五色ごはん、栄養みそ汁)

9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

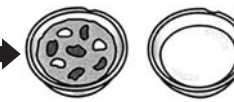
昭和17年(1942年)



(すいとんのみそ汁)

昭和16年に太平洋戦争が始まると、昭和19年に6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。

昭和22年(1947年)



(ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー)

昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

昭和25年(1950年)



(コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー)

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

昭和40年(1965年)



(ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ)

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

昭和51年(1976年)



(カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵)

米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、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、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。