

令和6年度



1月 給食だより

もうすぐ待ちに待った冬休みに入りますね。寒い日が続きますので、休み中も朝・昼・夕の3食を規則正しくとって、体調を崩さないように気をつけましょう。

また、食事前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠と休養を心がけながら元気に過ごしてくださいね。



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため、給食に出されています。

現在の給食は望ましい食習慣や食文化などを学ぶ「食育」としての役割が求められています。

毎年1月24日～30日は「全国学校給食週間」とされ、この期間の給食には秋田県の郷土料理や潟上市の特産物などを取り入れた、秋田の恵みたっぷりの献立が登場します。

毎日当たり前に食べられることに感謝の気持ちを持って、味わって食べてください。

楽しく元気に過ごそう 冬休み！



早起きで
朝ごはんが
おいしい！



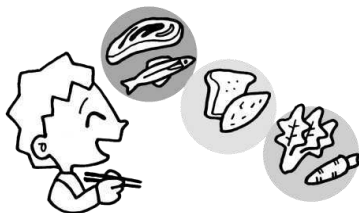
朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な食事です。冬休み中も同じです。早起きを心がけることで夜更かしを防ぎ、規則正しい生活リズムを保つことができます。



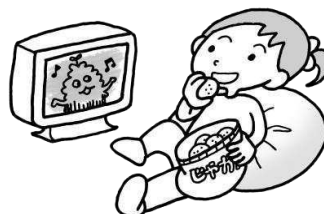
1日1杯
牛乳を！

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素で、とくに成長期のみなさんにはとても大切です。休みの日にもコップ1杯の牛乳を飲み、チーズやヨーグルトなどの乳製品も積極的に食べましょう。

バランスよく
食べて
元気な体！



給食がないと、ついつい好きな物ばかり食べていませんか。食べ物を好ききらいなく、バランスよく食べて、体を元気にしましょう。とくに野菜は毎日しっかり食べましょう。



おやつ
食べすぎ
要注意！

休み中は自由な時間が増えて、ついついお菓子に手が伸びてしまいます。おやつは時間と量を決めて食べるようにし、天気の良い日は、外で元気に体を動かしましょう。

1月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金
日にち	13	14	15	16	17
献立名	今月の平均栄養価 エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 23.6 g	・麦ごはん ・ポークカレー ・大根サラダ	・ごはん ・さばのねぎみそ焼き ・もやしのオイスターソース炒め ・水菜のすまし汁	・麦ごはん ・三色どぼろ丼 ・キャベツのみそ汁	・ごはん ・鶏肉のマスタード焼き ・ブロッコリーのソテー ・コンソメスープ ・鉄分&葉酸ヨーグルト
食品	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
日にち	20	21	22	23	24
献立名	☆潟上市統一献立☆ ・ごはん ・米粉餃子 3ヶ ・ナムル ・里いもの豚汁 ・シークワサーゼリー	・ごはん ・ほっけの甘塩焼き ・肉じゃが ・小松菜のみそ汁	・麦ごはん ・マーボー丼 ・中華風コンスーフ	・麦ごはん ・ハヤシライス ・カラフルサラダ	☆学校給食週間☆ ・ごはん ・鶏肉のしょうつつる焼き ・豚肉と大根の煮物 ・ほうれん草のみそ汁
食品	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
日にち	27	28	29	30	31
献立名	☆学校給食週間☆ ・麦ごはん ・あきたどっさりハンバーグ ・野菜のカレーソテー ・チキンポトフ	☆学校給食週間☆ ・コッペパン(チョコクリーム) ・とんぶり入り厚焼き玉子 ・もやしとニラの炒め物 ・だまご汁 2ヶ	☆学校給食週間☆ ・麦ごはん ・わかさぎからあげ ・いそべ和え ・すき焼き風煮	☆学校給食週間☆ ・麦ごはん ・みそどぼろ丼 ・たらのしょうつつる鍋 ・県産りんごゼリー	・ごはん ・豚肉の生巻炒め ・ごま酢和え ・じゃがいものみそ汁
食品	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄

給食レシピの紹介～チキンポトフ～

【材料（5人分）】

- ・鶏もも肉（2cm角）・・・200g
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- ・じゃがいも・・・250g（一口大に切る）
- ・にんじん・・・1/2本（厚めのいちよう切り）
- ・玉ねぎ・・・中1ヶ（くし切り）
- ・だいこん・・・1/4本（厚めのいちよう切り）
- ・水・・・1L
- ・コンソメ粉末・・・大さじ1
- ・食塩・・・小さじ1/2
- ・こしょう・・・少々

【作り方】

1. 野菜を切っておく。
2. 鍋にオリーブオイルを加え、玉ねぎを炒める。
3. 鶏肉も加えて炒め、火が通ったらにんじん、じゃがいも、だいこんも加えて炒める。
4. 水を加えて煮ながら、アクを取る。
5. コンソメを加えて、材料に火が通るまで煮込む。
6. 味を見て、塩こしょうで味を調えたら完成。



将来の健康のために

食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素の摂り過ぎや不足、偏りがないように、バランスを整えた食生活を送りましょう。また、外食などで自分でメニューを決める時には、正しい知識と情報に基づいて食品を選ぶようにしましょう。



ファストフードのメニュー

どっちを選ぶ？

A



- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・炭酸飲料

B



- ・ハンバーガー
- ・サラダ
- ・お茶

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。