

冬休み中の生活リズムを整えるコツ

いよいよ新しい年が始まります。年末年始は遅寝・遅起きの生活になりがちです。生活リズムがくずれないように、3食きちんと食べるようにしましょう。また、年末年始は日本伝統の行事食を各家庭で味わってほしいと思います。

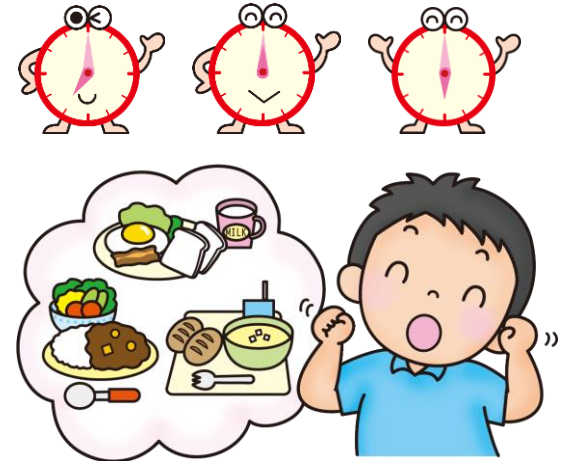
起きたら日光を浴びる



朝ごはんを必ず食べる



決まった時間に食事をとる



ねる直前にデジタル機器を使わない



※ねる1時間前には使うのをやめるようにしましょう！

夜食はひかえる



日中は適度に運動する



※寒い中ですが、運動するとストレス解消にもつながります。雪遊びや散歩もよいですね！

ねらい	日(曜)	10日(金)				
正月料理を味わおう	予定こんだて	<div style="text-align: center;"> <p>たかた 食べ方のマナーに 気をつけよう！</p> <p>ひじをついて食べない</p> <p>ほおづえをついて食べない</p> <p>前かがみで食べない</p> <p>あけまして おめでとうございます</p> </div>				
	きいろのなかま					
	あかのなかま					
	みどりのなかま					
ねらい	日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
炭水化物の働きと食品を知ろう	予定こんだて	<div style="text-align: center;"> <p>せいじん ひ 成人の日</p> </div>				
	きいろのなかま					
	あかのなかま					
	みどりのなかま					
		<p>ななくさいり</p> <p>クリームスパゲティ</p> <p>牛乳</p> <p>あおじそサラダ</p> <p>カップdeヤクルト</p>	<p>ごはん さけふりかけ</p> <p>牛乳</p> <p>にくじゃが</p> <p>みそけんちんじる</p> <p>ぼんかん</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばみそに</p> <p>ピーフンいため</p> <p>かきたまじる</p>	<p>やまこめもちりパン</p> <p>牛乳</p> <p>スラッピージョー</p> <p>ゆでブロッコリー</p> <p>ポトフ</p>	
		<p>スパゲティ オリーブあぶら</p> <p>バター こめこ</p>	<p>ごはん じゃがいも ごまあぶら</p> <p>さとう ごま</p>	<p>ごはん ピーフン あぶら</p> <p>ごまあぶら</p>	<p>パン こめこ あぶら さとう</p> <p>バター じゃがいも パンこ</p>	
		<p>牛乳 とりにく パーコン</p> <p>とりささみ みそ</p>	<p>牛乳 ぶたにく とうふ</p> <p>あぶらあげ みそ さけ</p>	<p>牛乳 さば ぶたにく たまご</p> <p>なると みそ</p>	<p>牛乳 ぶたにく チーズ</p> <p>パーコン</p>	
		<p>たまねぎ にんじん かぶ しめじ</p> <p>えのき せり キャベツ きゅうり</p> <p>ブロッコリー コーン</p>	<p>たまねぎ にんじん こんにやく</p> <p>いんげん ごぼう だいこん</p> <p>ねぎ ぼんかん</p>	<p>キャベツ にんじん ピーマン</p> <p>にんにく しょうが えのき</p> <p>たまねぎ</p>	<p>たまねぎ だいこん キャベツ</p> <p>にんじん ブロッコリー</p>	

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

1月の献立から



24日(金) 給食はじまりの献立

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の小学校で始まりまして。お弁当を持ってこれない子どものために、お坊さんが「おにぎりと塩鮭と煮びたし」を用意したのが始まりとされています。

それから給食は全国に広まっていきましたが、戦争で食べるものが少なくなり、続けることができなくなってしまいました。戦後、栄養不足の子どもたちの様子を知ったアメリカの団体から、脱脂粉乳や小麦粉、缶詰の救援物資が届き、昭和21年12月24日に贈呈式が行われました。この日は冬休みのところが多いため、1か月後の1月24日が「給食記念日」となりました。

毎日当たり前食べている給食ですが、長い歴史と多くの人の手がかかっています。この機会にもう一度「食べること」を考えてみましょう。



17日(金) スラッピージョー



ひき肉、たまねぎをいためてトマトソースで甘辛く煮込んだ、アメリカが発祥の料理です。アメリカでは、子どもたちに人気のメニューだそうです。

この日は、県産米はえぬきの米粉を85%使用した、高配合米粉パンが初登場します。県内の小中学生からの応募により「やまこめもちりパン」と命名されました。ぜひ、やまこめもちりパンに、スラッピージョーをはさんで食べてみましょう。

27~31日 給食の興味関心を高めよう

毎年、「全国学校給食週間」にあわせて、特色ある献立を実施しています。この1週間は、7月に実施したアンケート結果より、寒河江市のベスト5のメニューを提供します。あなたが選んだメニューはありましたか？お楽しみに！



ねらい	日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
郷土料理や特産物を味わおう	予定こんだて	ゆかりごはん 牛乳 ひじきいりあつやきたまご いそべあえ なっとうじる	ごはん 牛乳 県産べにだいずコロック こまつなのごまあえ 県産だいこんのおでんじる	ごはん 牛乳 根菜入りとりつくね うのはないり かんだらじる はるか	県産やさいのやきそば 牛乳 はるまき フルーツしらたま	おにぎり 牛乳 さけのしおやき 県産はくさいのにびたし 【給食はじまりの献立】
	きいろのなかま	ごはん さとう	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごま さとう	ごはん さとも パンこ ごまあぶら あぶら さとう	ちゅうかめん あぶら こむぎこ こめこ しょうしんこ さとう はるさめ	ごはん ぶ ごまあぶら
	あかのなかま	牛乳 たまご ひじき のり あぶらあげ とうふ なっとう みそ	牛乳 べにだいず がんもどき さつまあげ こんぶ うすらたまご	牛乳 とりにく おから たら さつまあげ とうふ みそ のり	牛乳 ぶたにく あおのり	牛乳 さけ さつまあげ こうやとうふ
	みどりのなかま	もやし はくさい ほうれんそう だいこん ごぼう なめこ いもがら にんじん こんにゃく ねぎ せり しそ	こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん こんにゃく	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ ねぎ れんこん だいこん たまねぎ はくさい はるか	もやし キャベツ にんじん ピーマン しめじ しょうが たまねぎ しいたけ みかん りんご もも ラフランス	はくさい にんじん えのき
ねらい	日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
給食の興味関心を高めよう	予定こんだて	ソースかつどん(5位) 牛乳 かいそうサラダ ぐだくさんみそしる いちごゼリー	もずくどん(4位) 牛乳 もやしのごますあえ はくさいのみそしる	ごもくチャーハン 牛乳 さわにわん きなこもち(3位)	カレーライス(2位) 牛乳 キャベツのごまかけ てづくりプリン	きなこパン(1位) 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ
	★ 寒河江市お楽しみ給食 ベスト5 献立 ★					
	きいろのなかま	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ざらめ ラード ドレッシング ゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	ごはん しらたまもち あぶら ごま ごまあぶら くらさとう さとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま プリン	コッパン あぶら さとう こむぎこ
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく わかめ こんぶ のり かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 もずく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 とりにく ベーコン きなこ	牛乳 ぶたにく チーズ あおだいず	牛乳 きなこ まぐろ ぶたにく
みどりのなかま	きゅうり ブロッコリー コーン キャベツ しめじ にんじん かぼちゃ ねぎ いちご	たまねぎ にんじん ピーマン コーン きゅうり もやし はくさい しめじ ねぎ しょうが	にんじん ピーマン ねぎ コーン にんにく だいこん えのき ごぼう たけのこ しいたけ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース にんにく きゅうり にんじん だいこん	だいこん パプリカ メンマ ブロッコリー チンゲンサイ しいたけ ねぎ	

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。