



今月の給食目標
きれいに手を洗おう

食事の前に 手を しっかり洗おう

コロナウイルスやノロウイルスは、自分で増えることはできず、人間の体の中に侵入し、人間の細胞を利用して仲間を増やします。ウイルスが体に入ってくるルートは「感染経路」といいます。ウイルスが知らず知らずに手について、目や鼻、口の粘膜を通して体内に入る感染経路での「接触感染」がとても多いと考えられています。ウイルスによる病気を予防するためには手洗いをしっかり行い、体の中にウイルスを入れないことがとても大切なのです。手洗いは せっけんで二度洗い、30秒洗うことが とても有効な感染の予防です。



(健学社 食育フォーラム2021 12月 Vol.21 より)

季節の行事「冬至（とうじ）」

冬至とは、1年のうち昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。能登伝統野菜の「金糸瓜」も、かぼちゃの仲間です。能登特産野菜の「能登かぼちゃ」は珠洲市、輪島市で栽培されています。



「かぼちゃ」の旬は夏だが、長期間保存しておくことができ、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していた。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素（ビタミンA・C）が多く含まれている。「寒い冬、かぜなどをひかず、元気に過ごせるように」との願いが込められている。



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、邪気を祓う力があるとされていた。また、「冬至」を「湯治（とうじ）」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったといわれる。「無病息災」を願うと、いわれている。

(健学社 食育フォーラム2021 12月 Vol.21 より)

ろすのん ご存じですか？

食品ロスを削減する国民運動（農林水産省）のキャラクター「ろすのん」。
世界では9人に一人が栄養不足というデータが出ています。今、私たちは国民一人当たり 毎日おちゃわん1杯分の食料を捨てています。クリスマスもSDGsで・・・ね！

食品ロス削減国民運動
～ NO-FOODLOSS PROJECT～ 進行中！！
◇日本でもまだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」は、年間500～800万トン（世界全体の食料援助量の約2倍）
◇詳しくは→

- 食品ロス削減国民運動キャラクター
名前：ろすのん（性別 ♂）
口ぐせ：語尾が「のん。」
好きな食べ物：刺身のつま、パセリ
夢：食品ロスがなくなること
好きな言葉：残り物には福がある



食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

給食メニューをご家庭でも！ 「七尾市学校給食 クックパッド」で検索してね！

のと里山里海の恵みいっぱいの石川県七尾市。七尾市の学校給食で実際に提供しているレシピをご家庭でも手軽に作っていただきたい、と七尾市の栄養教諭・学校栄養職員メンバーで栄養と手軽さ、おいしさ、地産地消を考えたレシピを公開！ぜひ作ってみてください！

© Cookpad Inc. Webページより
現在、41のメニューが掲載されています。 →→→

みそおでん 磯の花和え 韓国風肉じゃが 沢煮椀 ソースカツ 金糸瓜の酢の物 さばのから揚げ 切干大根のそぼろ炒め 鶏ごぼろごはん ラトウウイユバスタ 肉みそ丼 鶏ささみのレモン風味 鶏肉のコーンフレーク焼き ちくわの磯部揚げ 麻婆豆腐 七日炊きごぼろ コーンとおじゃこのサラダ 豚肉のハニーマスタード焼き 大豆と煮干しのごまからめ 魚のみそマヨ焼き ひじきの炒め煮 春雨サラダ あいませ ビーフン炒め 八宝菜 コーンと卵のスープ 魚と大豆のケチャップからめ かつ！10分キーマカレー お鍋でかつ！いかめし プルコギ丼 ミネストローネ さばと卵のそぼろ丼 ちくわサラダ 切干大根のごまマヨ和え ピンパ シーザーサラダ ブロッコリーとたまごのサラダ こぎつねサラダ

日曜日	こんだて	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	ひとくちメモ
1	キャロットパン デミグラスハンバーグ マスタード風味のポテトサラダ 白菜のスープ 牛乳	今日から12月です。水が冷たくて、手洗いがつらい季節になってきましたが、インフルエンザなどのウイルスは手につきやすいのです。ごはんを食べる前に、せっけんやハンドソープを使ってしっかり手洗いしましょう。また、清潔なハンカチを使って手をふいて下さいね。今月も、寒さに負けない元気な体で過ごしましょう。	15	ツナチーストースト 水菜のサラダ キャベツとひき肉の煮込み 豆乳パンナコッタ 牛乳	今日のツナチーストーストは調理場の手作りで、ノンエッグドレッシングにツナ・コーン・たまねぎを合わせたものを食パンの上のせ、さらにチースをかけて焼くとできあがりです。これはとても手間がかかりますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべてがんばって作っています。残さず食べたり、きれいな後片付けをすると調理員さんはとても喜びます。
2	ごはん 大豆と煮干しのごまからめ ブロッコリーの昆布あえ すき焼き風煮 牛乳	大豆は、きん肉や血液のもとになる栄養素、たんぱく質が多いことから、「畑の肉」ともいわれています。今日のように豆のまま食べたり、しょうゆやみそ、豆腐や納豆などにして食べたりしています。大豆には、たんぱく質のほか、鉄分、カルシウム、食物せんいなども含まれています。よくかんで食べましょう。	16	ごはん ちくわの磯辺揚げ 金時豆の甘煮 とり野菜 牛乳	「金時豆」は赤紫色をした「いんげん豆」のなかまです。豆類は古くから伝統行事や地域の食文化と結びつき親しまれてきました。日本人に不足しがちな栄養素の無機質、ビタミン、食物せんいなどが含まれている食材として注目されています。SDGs（持続可能な開発目標）でも豆は世界中の荒地や水が少ない土地でも育つ作物で、健康な体づくりに役立つ食べものとしても注目されているそうです。
3	ごはん はたはたの唐揚げ ごぼうサラダ せんべい汁 りんご/牛乳	せんべい汁に使われる南部せんべいは、青森県から岩手県にかけて伝わる伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたものことです。せんべいは米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。この料理は地元で受け継がれ、「せんべい汁」という呼び名が定着したのは平成になってからだそうです。	17	魚とたまごの三色丼 キャベツと油揚げのごま酢あえ 中島菜のみそ汁 みかんタルト 牛乳	今日のみそ汁には中島菜が入っています。中島菜は、七尾市の中島地区で栽培される独特な葉もの野菜です。これらが旬です。高血圧に良いといわれ、注目されている野菜です。ピリツとした辛みと少しの苦味が特徴です。地域独自で収穫されている野菜です。これを地場産物と言います。味わって食べましょう。
6	ごはん 豚肉のくわ焼き れんこんのツナサラダ さつまいものみそ汁 牛乳	自分の国でどのくらい食料をまかなえているかの割合を表したものを「食料自給率」といいます。日本の食料自給率は38%だそうです。日本国内だけでまかなえている食品は、米が97%、さつまいもは95%など、限られた食品です。パンや種類の原料の小麦は16%、みそや豆腐などの原料の大豆は6%と、世界の国々のおかげで食べることができています。	20	ごはん さばのみそ焼き だいこんのなます かぼちゃ入り打込汁 牛乳	冬至は1年で昼が一番短い日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べる無病息災を祈る風習があります。また、かぼちゃ以外に、もちやあずきかゆを食べる風習の地域もあります。かぼちゃを食べ、病気にならない元気な体をつくりましょう。今日はあたたかい汁物にかぼちゃが入っています。
7	ごはん/ふりかけ チーズ衣のはんぺんフライ 野菜とこんにやくのピリ辛和え 油揚げと青菜のみそ汁 牛乳	「はんぺん」は白身魚に塩と卵の白身、やまいもを加えて作った「かまぼこ」の仲間、ふわふわな食感が特徴です。その歴史は室町時代から食べられていたという記録があるそうです。「チーズ衣のはんぺんフライ」はチーズとパン粉の衣で油で揚げて作ります。おべんとのおかずにもおすすです。	21	野菜ピラフ とり肉の照り焼き ミネストローネ クリスマスデザート 牛乳	野菜は意識して食べないと不足してしまいがちです。健康のために野菜は1日350g以上食べましょうと提唱されています（厚生労働省）。野菜をたっぷり食べるために、生野菜のサラダもよいですが、野菜をスープで煮込んだり、汁ものにした加熱された野菜だと、量を多くとることができそうです。
8	ミルクロール 県産かますのフライ グリーンサラダ かぼちゃの豆乳シチュー 牛乳	かぼちゃは、かぜの予防に役立つカロテンなどの栄養素が含まれている緑黄色野菜です。かぼちゃが収穫できるのは夏ですが、水分が少ない野菜なので冬まで保存しておくことができます。冷蔵庫などがない時代には、冬になると収穫できる野菜が少なかったため「かぼちゃ」は大切な保存食だったそうです。	22	胚芽食パン/ジャム ミートエッグ ひじきのサラダ 冬野菜のスープ 牛乳	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。食べものにはすべて「いのち」があります。みなさんは、毎日その「いのち」をいただいています。他にも生産者や運んでくれる人、調理してくれる人のおかげで私たちは毎日ごはんを食べることができそうです。感謝の気持ちを忘れずに毎日あいさつをきちんとしましょう。
9	大豆とひじきの炊き込みごはん ほうれん草とツナのサラダ おでん みかん 牛乳	みかんは手軽にとれるビタミンCの供給源です。かぜやインフルエンザなどの感染症の病気の予防に欠かせないビタミンなどの栄養が含まれている冬の果物です。すっぱい酸味はクエン酸といい、疲労回復にも効果が期待されています。白いふわふわな「すじ」にはペクチンという食物せんいが含まれているのでこれもいっしょに食べるとお勧めします。	23	ごはん 鶏肉の中華から揚げ 春雨の酢の物 玉米湯(ユイミ-タ) 牛乳	【食事のあいさつ】「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。食べものにはすべて「いのち」があります。みなさんは、毎日その「いのち」をいただいています。他にも生産者や運んでくれる人、調理してくれる人のおかげで私たちは毎日ごはんを食べることができそうです。感謝の気持ちを忘れずに毎日あいさつをきちんとしましょう。
10	ごはん ふくらぎの塩麹焼き 五色あえ 冬野菜のぼかぼか汁 牛乳	ふくらぎは、大きく成長すると「ぶり」になります。このように大きくなると名前が変わっていく魚を「出世魚」といいます。能登のほうでは「こそくら」「ふくらぎ」「がんど」「ぶり」と呼び名がかわっていきます。生活習慣病の予防、記憶力低下を防ぐ栄養がたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。	24	(麦ごはん) 冬野菜カレー 切干大根のごまサラダ ヨーグルト 牛乳	今日で2学期は終了です。明日から冬休みに入りますが、冬休み中も手洗い・うがいをしっかり行い規則正しい生活をこころがけましょう。3食しっかり食べて早寝早起きをしましょう。特にビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあり、野菜やくだものに多く含まれています。好き嫌いせず食べて、3学期に元気な姿を見せてください。
13	ごはん 焼売(シュマイ) 大根のナムル 麻婆豆腐(マ-ボ-ド-リ) 牛乳	ウイルスが体の中に入っても症状が出る人とでない人がいます。それは体がウイルスをやっつける力「免疫力」の差であるといわれています。疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていると、この免疫力が弱くなり、ウイルスに負けてしまいます。寒くかぜをひきやすくなる ことから季節は特に、好き嫌いせずにバランスよい食事を心がけましょう。	*安全安心を第一に、おいしく減塩、地産地消、野菜は1食100g以上（1日に350g摂ることが推奨）に努めて提供しています。 *給食献立は都合により変更することがあります。		
14	ごはん さけの西京焼き うの花 かぶとなめこのみそ汁 牛乳	「卵の花」は大豆からできた「おから」のことです。おからは、無機質、ビタミン、食物せんいなど、不足しがちな栄養素が含まれる健康に役立つ食材です。江戸時代、加賀藩の婚式の定番料理として、魚の鯛（たい）に「おから」をつめて蒸す「鯛のから蒸し」という料理があります。石川県の郷土料理で金沢の行事食として伝えられています。	11	オムライス (卵焼き) かぶとツナのサラダ 白菜スープ 牛乳	3学期の始業式は、1月11日（火）です。この日から給食を提供する予定です。

令和4年1月

