

いただきます!



# いただきます 1月号



R6.Jan. 白山市立鳥越中学校

あけまして、おめでとうございます。新しい年を迎え、3学期が始まりました。冬休み中は食生活が乱れてはいませんか?夜ふかしはしていませんか?

「早寝・早起き・朝ごはん」と規則正しい生活で身体のリズムをととのえましょう。

## 白山めぐみん給食

# 堅豆腐



堅豆腐は、雪深い白山の冬のたんぱく源として古くから食べられています。堅豆腐を買って縄でしばって持ち帰るほど堅い豆腐だったので、堅豆腐と言う名前がつけました。絹ごしや木綿豆腐と比べる大豆の量がとても多いので、堅い豆腐になりました。大豆が多いということは、それだけたんぱく質も多く含まれているということです。

### 大豆の栄養

たんぱく質・体の組織を作る。肉に負けない良質のたんぱく質。

大豆レシチン・総コレステロールを低下させる。

オリゴ糖・腸内のビフィズス菌を増殖させる。

大豆サポニン・抗酸化作用が期待できる。

イソフラボン・骨そしょう症の予防。

※大豆のたんぱく質は吸収率が高いので、効率よく摂取することができます。

### ～使い方いろいろ～

堅豆腐カツ・堅豆腐の肉巻き・堅豆腐入り卵焼き・堅豆腐のミートグラタン・堅豆腐入りハンバーグ など

### 伝統行事と豆

正月・まめに暮らせるように 黒豆  
小正月・1月15日に小豆がゆを食べる  
節分・歳の数だけ炒った大豆を食べる  
ひな祭り・ひなあられに大豆か黒豆  
豆名月・えだまめを供える



## 1月の給食よい

### ◇22日…1年生が考えた献立

1年生の家庭科の授業で献立を考えて、夏休みに実際に作りましたね。どれも工夫や地物野菜を使ったり、彩りやバランスよくおいしく食べてもらいたいと考えて作っている献立ばかりでした。22日の給食では1年生のある生徒が考えた献立全てが登場します♪お楽しみに♪

### ◇23日…お話から飛び出した料理 「にくのくに」

肉の国では、いろんな肉の王さまが、じまんのお城をかまえてくらしています。このお話、小学生の時に図書館で読んだ人もいないのではないでしょうか?

### ◇24日～30日…「全国学校給食週間献立」

この期間は石川県の地場産物を使った献立や昭和の時代に食べられていたメニュー、姉妹都市である静岡県藤枝市の児童が考えたスープなどが登場します。お楽しみに♪

## 1月24日～30日は、 全国学校給食週間!

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。

日本の学校給食のはじまりは、明治22年にお弁当をもってこれられない子どもたちを対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。



- 24日 昭和の給食
- 25日 藤枝市の汁物コンテスト最優秀賞  
「小松菜のちゃんぽん風春雨スープ」
- 26日 小松市の献立(小松基地の空上げ、小松産トマト)
- 29日 白山めぐみん給食(堅豆腐、木滑なめこなど)
- 30日 旅する給食「スペイン」