

1月 給食だより



令和6年1月5日
渋谷区立原宿外苑中学校
栄養士 高田 成美



新年の無病息災を願う 正月行事



あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



七草がゆ



春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。



1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな 唐土の鳥が日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

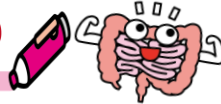


赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。



無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便が作られ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる	よく体を動かす	水分を十分にとる	便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品 野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類	発酵食品 ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物
-------------------------------------	---------------------------

げんきな免疫プロジェクト

1月15日から1月19日の5日間、原宿外苑中学校の給食は、「げんきな免疫プロジェクト」にちなんで献立です。飲み物は、「プラズマ乳酸菌」が1000億個入っている「キリンおいしい免疫ケア」が登場します。5日間、免疫について学び、免疫力を高めましょう。

詳しくは、こちらをご覧ください。

<https://www.genkimeneki.jp/>



げんき免疫プロジェクトは、日本中に「免疫ケア」の大切さを伝え、子供から大人まで一人ひとりが「免疫ケア」で健康に過ごせる毎日の現実を目指します。

「免疫」

免疫は、人間に本来備わっている防御システムで、身体の中の免疫細胞は外敵から身を守るために働きます。

「免疫ケア」

免疫機能を正常に働かせ、その状態を維持するための行動を「免疫ケア」といいます。

1月献立表

1月は、「みんなで仲むつまじくする月」ということから「睦月(むつき)」と名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 たんぱく質		黄の仲間 炭水化物		緑の仲間 脂質		その他のビタミン		エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
				たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他				
9 火	「お正月献立」 七草風ごはん	○	松風焼き 紅白なます お雑煮	鶏肉、 大豆ミート、 赤味噌、 白味噌	★牛乳	米、ごま油、パ ン粉、上白糖 糖、冷凍白玉	白ごま、油	だいごん菜、 かぶ葉、人 参、ほうれん 草	生姜、玉葱、大 根、かぶ	生薑、玉葱、大 根、かぶ	776 kcal 35.2 g 23.6 g	冬休みに、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？1月7日は、「人日の節句」という7種類の春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈る日です。給食では、すずな(かぶ)、せりを使った「七草風ごはん」が登場します。	
10 水	「お正月献立」 ごまごはん	○	伊達巻 筑前煮	★鶏卵、 ★はんぺん、鶏 肉、生揚げ	★牛乳	米、上白糖、 はちみつ、こ んにやく、里 芋	黒ごま、白ご ま、油	人参、さやい んげん	生姜、大根、ご ぼ、れんこん、た げのこ	生姜、大根、ご ぼ、れんこん、た げのこ	801 kcal 37.6 g 29.3 g	おせち料理は、料理の一つひとつに、さまざまな願いが込められています。「伊達巻(だてまき)」…巻物(書物)に見えることから、頭がよくなるように。「紅白なます」…紅と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を表現。「松風焼き」…裏面に何も無いことから、裏のない隠し事のない正直な生き方ができるように。	
11 木	「鏡開き」 鶏そぼろごはん	○	味噌汁 白玉ぜんざい	鶏肉、大豆ミ ート、木綿豆腐、 赤味噌、白味 噌、あずき	★牛乳	米、上白糖、 冷凍白玉、三 温糖		人参、さやい んげん	生姜、玉葱、ほ しいたけ、キャ ベツ	生姜、玉葱、ほ しいたけ、キャ ベツ	787 kcal 39.8 g 16.4 g	給食の「白玉ぜんざい」は、1月11日の「鏡開き」にちなんだ料理です。鏡開きとは、神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お雑煮やお汁粉などに入れて食べ、1年の健康を願う行事です。	
12 金	ごはん	○	おみくじクロック ポイル野菜 味噌汁	鶏肉、★ウイン ナー、まぐろ、 赤味噌、白味 噌	★プロセス チーズ、★牛乳	米、じゃがい も、薄力粉、パ ン粉、上白糖	油、白ごま	トマト、人参	玉葱、キャベツ、 ホールコーン、も やし、ねぎ	玉葱、キャベツ、 ホールコーン、も やし、ねぎ	859 kcal 31.6 g 27.9 g	おみくじクロックで、今年の運勢を占ってみましょう。クロックの中には、ウインナー、チーズ、タコどれかが入っています。「ウインナー」、winner(勝者)という言葉にかけて、勝負に勝つ1年になるでしょう。「チーズ」、チーズは、骨を丈夫にするカルシウムたっぷり。ケガの少ない健康運アップの1年になるでしょう。「タコ」、タコの吸ばんのように粘り強く努力すると夢が叶う1年になるでしょう。	
1月15日～19日は原宿外苑中学校「げんきな免疫プロジェクト」です。給食で、免疫について学び、免疫力を高めましょう！													
15 月	「バランスのよい食事」 赤飯 (小正月)		鱈のからあげ もやしの辛し和え なめこと豆腐の 味噌汁 おいしい免疫ケア	ささげ、★さ さば、木綿豆腐、 白味噌、赤味 噌	★おいしい免 疫ケア	米、もち米、て ん粉	黒ごま、油	人参、小松菜	生姜、もやし、玉 葱、ねぎ、なめこ	生姜、もやし、玉 葱、ねぎ、なめこ	745 kcal 26.8 g 22.9 g	元気に過ごすためには、免疫力を高めることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえ、いろいろな食材を取ることで、栄養バランスがよくなり、丈夫な体を作ることができます。また、1月15日は、「小正月」です。給食では、縁起がいいといわれる「小豆」を使って「赤飯」を作ります。小豆は、昔から魔除けの力があると信じられてきました。	
16 火	「体力UP」 スタミナ丼		味噌けんちん汁 みかん おいしい免疫ケア	★豚ばら、赤 味噌、若鶏肉、 赤味噌、白味 噌	★おいしい免 疫ケア	米、粒麦、て ん粉、上白糖、 ごま油、こ んにやく、さつ まいも		人参、にら	にんにく、しょう が、玉葱、もやし、 ごぼろ、大根、ね ぎ、みかん	にんにく、しょう が、玉葱、もやし、 ごぼろ、大根、ね ぎ、みかん	765 kcal 23.2 g 23.5 g	疲れがたまると、免疫力が低下します。スタミナ丼には、体力アップに必要な豚肉がたくさん入っています。豚肉は、疲労効果によりビタミンB1が豊富です。そして、ビタミンB1の吸収を高めてくれるのが、にんにくに含まれる「アリシン」という栄養素です。スタミナ丼を食べて、脳や体を元気に活動させましょう。	
17 水	「体を温める」 茶飯		おでん 華風和え おいしい免疫ケア	★さつまいも、 ★焼き竹輪、 ★うずら卵、が んもどき、油揚 げ、鶏肉	★昆布、★おし い免疫ケア	米、さといも、 こんにやく、竹 輪、もち米、 スバゲツ、ごま 油	白すりごま	人参	大根、もやし、 きゅうり、ホー ルコーン	大根、もやし、 きゅうり、ホー ルコーン	766 kcal 31.0 g 18.2 g	寒くなってくると、つい外に出るのが嫌になり、体を動かす機会も減ってしまいます。体を温めることで、血液めぐりをよくし免疫カアップにつながります。冬が旬の根野菜は夏野菜より水分が少なく、体を冷やしにくくなっています。根野菜たっぷりのおでんを食べて、体を温めましょう。おでんに入っている、「もち巾着」は給食室手作りです。	
18 木	「みんな笑顔」 2色揚げパン (きなこ・ココア)		野菜のごまドレ和え パンスープ おいしい免疫ケア	きな粉、鶏肉、 大豆	★おいしい免 疫ケア	★コッペパ ン、上白糖、 じゃがいも、 マカロニ	油、マヨネ ーズ(卵なし)、 白ごま	人参、プロ コーン、トマト、 さやいんげん	キャベツ、ホー ルコーン、にんに く、玉葱	キャベツ、ホー ルコーン、にんに く、玉葱	770 kcal 23.5 g 37.0 g	笑うことで、免疫力アップやリラックス効果など様々な効果が見つかっています。給食は、リクエスト給食に多い、「揚げパン」が登場します。きなこココア、どちらも免疫力アップにつながる食材だと知っていましたか。みんなで楽しく食べて、心も体も元気にしましょう！	
19 金	「腸内環境を整える」 キムタクごはん		チーズサラダ ポトフ おいしい免疫ケア	★豚肉、大豆 ミート、鶏肉	★おいしい免 疫ケア	米、粒麦、ごま 油、上白糖、 じゃがいも	油	人参、プロ コーン	白菜、大根、ね ぎ、キャベツ、 きゅうり、ホー ルコーン、玉葱、 にんにく、大根、 マッシュルーム	白菜、大根、ね ぎ、キャベツ、 きゅうり、ホー ルコーン、玉葱、 にんにく、大根、 マッシュルーム	723 kcal 27.6 g 23.7 g	「げんきな免疫プロジェクト」最終日は、腸内環境を整える強い味方、「発酵食品」を使った献立です。腸には体を病原体から守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の6割以上も集まっているといわれます。給食で使用する発酵食品は、「漬物(たくあん)」、「チーズ」です。	
22 月	「カレーの日」 チキンカレーライス	○	フレンチサラダ ぼんかん	鶏もも、こま	★牛乳	米、粒麦、じゃ がいも、薄力 粉、上白糖	油、★バター	人参、トマト	にんにく、生姜、玉 葱、りんご、キャ ベツ、きゅうり、ホ ールコーン、ぼんか ん	にんにく、生姜、玉 葱、りんご、キャ ベツ、きゅうり、ホ ールコーン、ぼんか ん	781 kcal 24.2 g	1月22日は、「カレーの日」です。カレーに使われているスパイスは、消化を助けたり血の巡りをよくなるなど、すぐれた効果があります。	
23 火	スパゲティミートソース	○	さっぱりスープ プリン	★豚肉、大豆 ミート、★鶏卵	★調理用牛 乳、★生クリ ム、★牛乳	★パスタ、薄 力粉、上白糖、 グラ ニュー糖	オリーブ油、 油	人参、トマト、 パセリ	にんにく、生姜、玉 葱、マッシュルー ム、キャベツ、も やし、ホールコー ン	にんにく、生姜、玉 葱、マッシュルー ム、キャベツ、も やし、ホールコー ン	796 kcal 38.4 g	プリンが10月振りの登場です。今回は「焼きプリン」ですが、今回は「蒸しプリン」を作ります。	
24 水	ごはん	○	魚の吾妻煮 磯和え のっぺい汁	★モロカサメ、 鶏肉、木綿豆 腐	もみり、★牛 乳	米、上白糖、 ごま油	油、白ごま	小松菜、人参	生姜、もやし、大 根、玉葱、ほし いたけ、ねぎ	生姜、もやし、大 根、玉葱、ほし いたけ、ねぎ	740 kcal 29.5 g 27.6 g	魚の吾妻煮(あずまに)は、「煮る」という文字がはいっていますが油で揚げた料理です。甘辛いタレでごはんがすすむ一品です。1月24日～1月30日は「学校給食週間」です。いつも食べている給食に目を向け、給食の役割について考えてみましょう。	
25 木	「世界の料理献立」 バエリア (スペイン)	○	温野菜サラダ コーンクリーム スープ	鶏肉、★むさび び、★いか、鶏 肉	★調理用牛 乳、★生クリ ム、★牛乳	米、粒麦、じゃ がいも、上白 糖、じゃがい も、薄力粉	油、★バター	人参、ピー マン、プロコ リン、パセリ	にんにく、玉葱、 マッシュルーム、 ホールコーン、 生姜	にんにく、玉葱、 マッシュルーム、 ホールコーン、 生姜	774 kcal 26.0 g 30.2 g	バエリアはスペインのバレンシア地方発祥の料理です。「バエリア」という言葉は、バレンシア語で「フライパン」を意味しています。	
26 金	ごはん		肉じゃが 野菜のピリ辛揚げ じゃこぶりかけ	★豚肉	★ちりめんじゃ こ、★牛乳	米、上白糖、 じゃがいも、こ んにやく、ごま 油	白ごま、油	人参、さやい んげん	玉葱、キャベツ、 もやし、きゅうり	玉葱、キャベツ、 もやし、きゅうり	746 kcal 28.6 g 23.1 g	じゃがいもには健康に欠かせないビタミン・ミネラルはもちろんお腹の調子を整える食物繊維も豊富です。特にじゃがいもに含まれるビタミンCはみかんと同じくらい豊富な上、加熱しても壊れにくい特徴があります。	
29 月	「ワンダフル給食」 ごはん	○	豚バラの にんにくバター チンゲン菜とトック のスープ	★豚肉、★鶏 卵	★牛乳	米、じゃがい も、上白糖、 トック、ごま油	油、★バター	人参、トマト、 人参、チンゲ ン菜	しめじ、エリンギ、 玉葱、黄ピーマン、 にんにく、生しいた け、長ねぎ、生姜	しめじ、エリンギ、 玉葱、黄ピーマン、 にんにく、生しいた け、長ねぎ、生姜	820 kcal 26.0 g 32.0 g	1月のワンダフル給食は、中華料理です。お楽しみに！	
30 火	「みその日」 肉みそごはん	○	さつま汁	★豚肉、大豆 ミート、赤味噌、 鶏肉、油揚げ、 赤味噌、白味 噌	★牛乳	米、上白糖、 めん粉、ごま 油、さつまいも	油、白ごま	人参、小松菜	しょうが、にんに く、ねぎ、たけの こ、玉葱、ほし いたけ、大根	しょうが、にんに く、ねぎ、たけの こ、玉葱、ほし いたけ、大根	806 kcal 35.6 g 25.9 g	毎月30日は「みその日」です。みそは、大豆から作られる調味料です。平安時代に初めて「みそ」という言葉が現れ、この頃は、ごはんにつけるなど、そのまま食べていました。日本の食生活を支えてきた伝統食品です。	
31 水	「学校給食週間献立」 ごはん (昔の給食)	○	くじらの竜田揚げ ごはん キャベツサラダ 味噌汁	★豚肉、木綿 豆腐、赤味噌、 白味噌	★牛乳	米、めん粉	油	人参、赤ピー マン	生姜、ホー ルコーン、キャ ベツ、大根、玉葱、 ねぎ	生姜、ホー ルコーン、キャ ベツ、大根、玉葱、 ねぎ	747 kcal 32.5 g 21.4 g	学校給食週間にちなんで献立です。日本には昔から「くじら」を肉や魚と同じように食べる文化があります。学校給食でも昭和40年頃頃までは「くじら」を使った献立が多数ありました。くじらの竜田揚げもその中のひとつです。	

*アレルギー食品には記号を表示しています。
*食材の調達都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。