



1月スクールランチ



令和7年1月
野々市市中学校給食センター

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずかですね。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じます。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしましょう。



冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪をひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌荒れや風邪を吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多くとれます。

1日にとりたい野菜のめやす

健康なからだを守るためには、毎日たっぷりの野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量のめやすとして、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維が多く、便秘を防ぐ役目もあります。



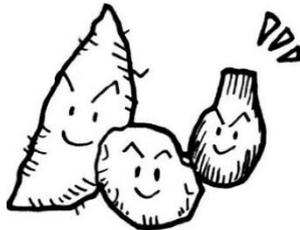
色のこい野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色のこい野菜を食べるときは、油を使って料理してみましょう。カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



加熱に強い、いも類のビタミンC

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも他の野菜に比べ、損失が少ないことや、長期保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になりました。



果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物食べていては肥満の原因になりかねません。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です



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。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児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。



明治 22 年



現在

23日(木)中学生献立コンクール入賞献立

野々市中1年 奥野結衣さんの献立

24日(金)野々市市の食材を使った献立

ハーブ、ヤーコンなど

27日(月)南加賀地方の食材を使った献立

小松市トマト、加賀市ブロッコリーなど

28日(火)白山市の食材を使った献立

剣崎なんば、木滑なめこ、堅豆腐など

29日(水)金沢市の郷土料理の献立

ハントんライス

30日(木)3年生応援献立

