

給食だより

令和6年1月29日
鯖江中学校
保健部 No.10

冬を健康に過ごすための食生活について考えよう

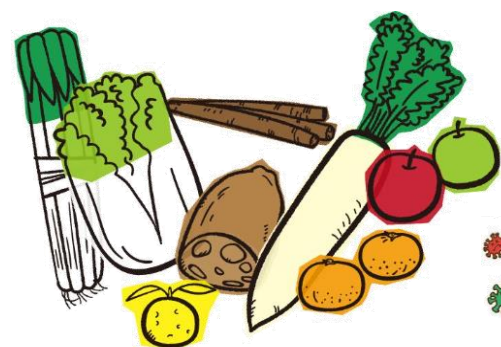
暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルスの活動が非常に活発になります。ウイルスに負けない丈夫な体を作るためには、温かい食べ物や朝ご飯をしっかりと食べて体温を上げることや、早く寝てしっかりと体を休めること、ストレスをためずに心穏やかに過ごすことなどによって、免疫力・抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をしっかりと食べて、元気に春を待ちましょう。

朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを!

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。また、冬にうれしい食材は、肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことができ、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。体が温まります。



寒い季節は、朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。



旬の野菜や果物で
風邪を予防しよう

節分

2月3日(土)

大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追いはらいます。



2月献立

鯖江中学校
スクールランチ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の主な平均栄養価 エネルギー 369 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.6 g 塩分 2.9 g 一食節分豆 1・2年生は1日につきます。 3年生は5日につきます。 麦チョコ 14日につきます。			1日 節分メニュー ★味噌汁(わかめ・赤みそ) ★いわしの生姜煮 かき揚げ 豚肉と野菜炒め ほうれん草の 海苔和え シューマイ 一食節分豆 3年生 給食なし	2日 ★コンソメスープ ★エビグラタンフライ (エビ含む) スパゲティー 「ペペロンチーノ」 高野豆腐と 鶏肉の旨煮 ブロッコリーのおかか和え 3年生 給食なし
5日 ★味噌汁(キャベツ) ★メンチカツ ソースかけ 筑前煮 大根サラダ フルーツカクテル 一食節分豆 (3年生のみ) E 361 kcal P 15.3 g 塩分 2.5 g F 19.5 g	6日 ★クリームシチュー ★ベーコンフライ イタリアンサラダ チキンナゲット ケチャップかけ 黄桃缶 E 455 kcal P 14.3 g 塩分 3.0 g F 27.2 g	7日 ★マーボー豆腐 ★にら饅頭蒸し ★五目ビーフン炒め 大学芋 厚焼き玉子 E 405 kcal P 16.4 g 塩分 3.0 g F 18.2 g	8日 ★うどんだし汁 ★肉じゃが ★うどん「きつね」 ちくわ天「磯辺」 白菜のあちら漬 E 308 kcal P 16.7 g 塩分 2.8 g F 9.5 g	9日 ★ポトフ ★鶏肉のハニー マスタード焼き ミートソース・パンネ キャベツの玉子炒め オレンジ E 392 kcal P 23.1 g 塩分 2.7 g F 22.9 g
12日 振替休日 さばえ食育	13日 ★チキンスープ ★トンカツ ★キャベツの ゆかり和え スパゲティーサラダ ピリ辛サイコロ鶏 プチトマト E 370 kcal P 15.0 g 塩分 3.0 g F 22.1 g	14日 バレンタインメニュー ★ハヤシシチュー ★ハンバーグ焼き ★ごぼうサラダ ★ほうれん草の バターソテー りんごダイスゼリー 一食麦チョコ E 442 kcal P 19.5 g 塩分 3.1 g F 23.2 g	15日 歯ッピーの日 ★厚揚げとわかめスープ ★ホキの唐揚げ ★春雨サラダ ★五目大豆煮 ★グレープフルーツ E 309 kcal P 17.0 g 塩分 2.7 g F 15.4 g	16日 ★ずまし汁(かまぼこ) ★すき焼き煮 一食豆腐・醤油 さつま芋天 切り干し大根の はりはり漬 E 313 kcal P 15.2 g 塩分 2.7 g F 16.0 g
19日 ★八宝菜「うずら卵」 ★ししゃも天 (カレー味) 塩焼きそば 杏に豆腐とパイン缶 肉団子の甘酢煮 E 339 kcal P 16.0 g 塩分 2.9 g F 15.1 g	20日 給食なし	21日 ★味噌汁(里芋) ★鶏肉の唐揚げ 2個 ★野菜炒め ★ひじき煮 ★バナナ 3年生 給食なし E 371 kcal P 18.8 g 塩分 2.7 g F 21.8 g	22日 ★貝だくさんスープ ★おでん3種「卵・ がんも・大根」 ★里わかめとコンニャク のゴマ炒め ★ウイナー天 ★さっぱり胡瓜の 梅肉和え (カニ含む) E 402 kcal P 19.4 g 塩分 3.2 g F 26.9 g	23日 天皇誕生日
26日 ★味噌汁(豆腐) ★豚肉のブルコギ炒め ★大根とコンニャク 田楽味噌掛け ★ハムカツ ★ちくわとわかめの 生姜和え E 364 kcal P 16.3 g 塩分 3.1 g F 20.2 g	27日 ★ミネストローネ ★鯖の塩焼き ★かぼちゃコロケ ★野菜の 粒マスタード和え ★いよかん E 369 kcal P 20.5 g 塩分 2.6 g F 20.1 g	28日 ★もやしラーメンスープ ★春巻き ★ラーメン・うずら卵 ★野菜の中華炒め ★人参ナムル E 392 kcal P 14.8 g 塩分 3.1 g F 20.1 g	29日 アイアンの日 ★味噌汁(ほうれん草) ★焼き鳥丼 ★刻み海苔かけ ★厚揚げと大根の煮物 ★ポテトサラダ ★トマト添え ★プチホットケーキ E 359 kcal P 17.7 g 塩分 2.7 g F 18.9 g	地場産食材 豚肉 大野里芋
★は温かいメニューです。 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質				

★お知らせ:SDGsの観点から紙資源保護のため給食だよりは配付せず、ホームページに掲載させていただきます。ご了承ください。