1月給食だより

令和３年１月

立山町学校給食センター

新しい年が始まりました。よい年にするためには、まず健康で過ごすことが一番です。健康な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食生活をおくることが大切です。
まずは、「魚を1週間に2回以上とる」、「1日に必ず緑黄色野菜をとる」など、ご家庭の目標を立てるといいですね。

1月25日（月）～1月29日（金）は　＊全国学校給食週間＊　今年の立山町のテーマは…

コロナに負けるな！

おうち DE ランチ 心も体も元気 UP ！

25日（月）

- クロワッサン
- 牛乳
- 和風スパゲッティ
- コンソメスープ
- フルーツヨーグルト

パスタランチ

■ レトルトのソースに、ハムや野菜、きのこ類を入れて炒め、かさ増し、栄養増しをする。

● 和風味にすると、塩昆布や、あさり等、いつもと違う食材がとれる。

● デザートに、フルーツヨーグルトを食べると、栄養面もバッチリ。

26日（火）

- ツナチャーハン
- 牛乳
- 揚げギョーザ
- チョレギサラダ
- 中華風みそ汁

中華ランチ

■ 肉・野菜・きのこ等、何でも、冷蔵庫の残り物でチャーハン。

★ ホットプレートで、子供と一緒にチャーハンを作ると、進んで手伝いができる。

● みそに牛乳、白すりごまを混ぜてから溶き入れれば まろやか中華風みそ汁に。

こっそり、カルシウム補給

27日（水）

- ごはん　・ふりかけ
- 牛乳
- 厚焼き卵
- きんぴらのチーズ焼き
- 鮭大根
- りんご

弁当(リメイク)

■ 弁当用鮭を「鮭大根」にリメイク。

■ 弁当用きんぴら
→ パンにのせて、とろけるチーズと一緒に焼く。
→ マヨネーズを混ぜて、サラダに。

★ いつものメニューも、弁当箱に入れると喜んで食べることができる。

28日（木）

- ひじきごはん
- 牛乳
- 野菜の卵とじ
- プチトマト
- みそ汁

野菜ランチ

■ カット野菜で卵とじ
（水＋めんつゆ
＋カット野菜＋卵）

● 切干大根は、そのままみそ汁に入れるだけで、カルシウム・鉄分up。

★ ピーマンやにんじんを好きな型で抜いて、かわいくトッピング。

★ チーズフォンデュにしたら、たくさん野菜が食べられる。

29日（金）

- ごはん
- 牛乳
- からあげトマトソース
- こふきいも
- コーンポタージュ
- シューアイス

肉ランチ

■ トマトソースをからあげにからめて、野菜増し。

● いろいろな野菜を肉で巻いて、焼き肉のたれをかける。

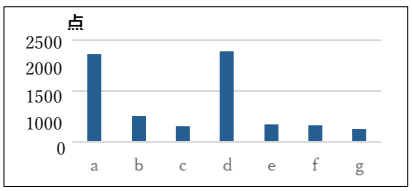
★ 肉の日は、手軽なスープで、野菜を補給。
→ 裏ごしコーン缶と牛乳を混ぜて、即席コーンポタージュに。

昨年９月に「休み中の食生活に関するアンケート」の結果から、休み中のランチでよく食べられていたメニューをもとに、より栄養バランスがよく（●）、手軽にできて（■）、楽しく食べられるアイディア（★）を紹介します。
学校給食週間では、この中からいくつかを実施し、おうちでの食生活を振り返る機会にしたいと思います。

アンケートより

給食がない日のお昼ごはんはどうしていますか？

休日及び休業中のお子さんのお昼ごはんは、どうしていましたか。
（１番多かったもの、２番目に多かったもの、３番目に多かったものを選んでもらいました。）



a 事前に作って用意しておいた
b 市販の弁当を用意した
c 菓子パンを用意した
d お昼に保護者が作った
e 子供が作った（兄弟姉妹含む）
f 親子で一緒に作った
g その他（食べないなど）
※１番多かったものを３点、２番２点、３番１点で計算

事前に作った人とお昼に作った人が、半々という結果でした。

家庭でよく作られたメニュー

１位　麺類
２位　ごはん類
３位　弁当
４位　野菜料理
５位　肉料理

休日に一番食べられていたのは、そうめん、ラーメン、パスタ、うどん等の麺類でした。2位が、チャーハン、カレー、丼、オムライス等のごはんメニュー。3位が、弁当。4位が煮物や、サラダ等、作り置きの野菜料理。5位は、ハンバーグ、唐揚げ、ギョーザ等の肉料理。6位が、サンドイッチ、ピザ、パンという結果でした。

「チャーハンに豚肉や野菜を入れて、バランスアップ」「冷蔵庫の残りものを使い、ホットプレートでチャーハン」「子供も喜んで手伝ってくれた」「楽しかった」「会話が増えた」という、心も体もぽかぽかになる、楽しいご意見もたくさんありました。
しかし、お湯を入れるだけ、冷凍食品を温めるだけ、一品だけというご家庭も多かったようです。