



# 給食だより

ニセコ町学校給食センター

12月もあっという間に過ぎ、待ちに待った冬休みがやってきました。お正月はご馳走が並んで、ついおなかいっぱい食べてしまう人もいるかもしれません。食べ過ぎで胃腸が弱ると、風邪をひいたり食中毒になったりしやすくなるので、おなかの調子に気を付けましょう。規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事と、十分な睡眠で元気に新年を迎えてください。



## ～リクエスト給食～

卒業記念企画として、ニセコ高校3年生に今まで食べた給食の中でもう一度食べたい給食のアンケートを取りました！ご協力ありがとうございました。

### ニセコ高校3年生のリクエスト給食 アンケート結果

	主食	汁物	主菜	副菜	デザート
1位	揚げパン	肉ボールスープ	鶏の竜田揚げ	コールスローサラダ	お米のタルト
2位	うどん	コーンスープ ミネストローネ	ニセコ芋の 重ね焼き	おかかマヨ和え 華風サラダ	ニセコプリン みかんゼリー
3位	味噌 ラーメン	さつま汁 なめこ汁	チキンの ハーブ焼き 味付き餅いなり	カリカリサラダ シーザーサラダ	あんぱん 杏仁フルーツ ミックス フルーツ ミックス

ニセコ高校3年生のリクエスト給食は1月26日に実施します。調理の都合上1位のみを組み合わせるの難しいため、上位のものを選んで献立を作成しています。26日以外にもランクインしたメニューが登場していますので、探してみてくださいね。

ニセコ小学校と近藤小学校の6年生、ニセコ中学校の3年生にもアンケートにご協力いただきました。ありがとうございました。こちらは2月から3月に実施する予定です。お楽しみに！



## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

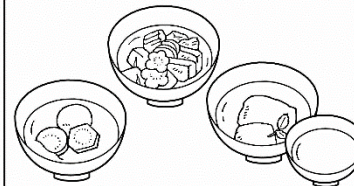


### おせち料理



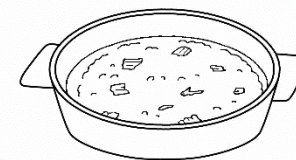
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

## 体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



## 赤血球のもとになる鉄

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。

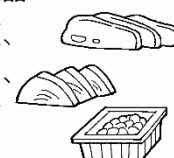
### ●不足すると

貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。



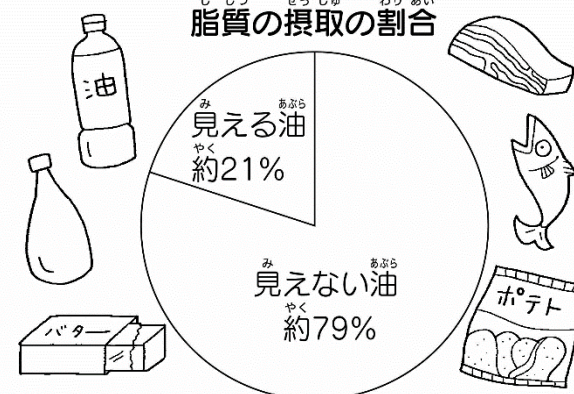
### ●多く含まれている食品

レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、こまつななどに多く含まれます。



## 見える油と見えない油

「見える油」とは、植物油やバター、マーガリン、マヨネーズなどのことで、「見えない油」とは、肉、魚介、牛乳・乳製品、穀物、豆、卵、菓子などに含まれる油のことです。わたしたちは、脂質の摂取量の約79%を、「見えない油」からとっています。気がつかずに多くとっているかもしれないので気をつけましょう。



出典 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より作成