

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。

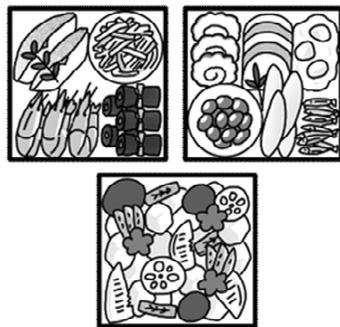


「おせち料理」に込められた意味



お正月の行事食の一つに、おせち料理があります。きれいな重箱に、いろいろな種類の料理が詰められていて、見た目も華やか。お正月の食卓を彩ってくれています。その一つ一つの料理には、しっかりとした意味が込められていることを知っていますか？

- 黒豆……まめに働き、まめに暮らすことができますように。
- 数の子……子宝に恵まれ、栄えますように。
- 田作り……豊作に恵まれますように。
- 伊達巻き…巻物に似ていることから、知識が身に付くように。
- 栗きんとん…金運に恵まれますように。
- 昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ。
- えび……えびのように腰が曲がるまで長生きできますように。
- 紅白なます…お祝いのときの「水引き」に見立てたもの。
- れんこん…穴があいて向こうが見えることから、先を見通すことができるように。



からだ 体づくりのための食事

かぜに 負けられない

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、かぜに負けられない体づくりをしましょう。

～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 | ごはん | 肉ボールスープ | 鶏の竜田揚げ | 華風サラダ | お米のタルト |
| 2位 | わかめご飯 揚げパン | ミネストローネ | 揚げ餃子 | カリカリサラダ | ニセコプリン |

ニセコ高校3年生のリクエスト給食は1月19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。19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！