



月	火	水	木	金
<p>みそとしょうゆ もとは同じ!?</p> <p>みそしょうゆも、中国から「醤」として「豉」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれていますが、これがみそしょうゆのもとになったものといわれています。「醤」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「穀醤」(米や麦、大豆などが原料)「魚醤」(魚や魚の内臓などが原料)というものがありました。みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつくられるはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといわれています。</p>		<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) 牛乳 ホキの塩焼き 小松菜のお浸し 高野豆腐のみそ汁 	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン 牛乳 春巻き チンゲン菜の中華サラダ 	<p>3日</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 いわしの紀州煮 大豆の炒め煮 玉ねぎのみそ汁
	<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) 牛乳 豚肉のしょうが炒め 野菜のごま酢和え ふのすまし汁 	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 手羽の煮物 白菜のゆかり和え もやしのみそ汁 	<p>8日 ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) 牛乳 さばのみそ煮 金平ごぼう ほうれん草のみそ汁 	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン 牛乳 フィレオチキン もやしとツナのサラダ ミネストローネ
<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) 牛乳 白身魚のフライ もやしののりあえ 白菜のみそ汁 	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 鶏肉の塩炒め 辛子和え 根菜のみそ汁 	<p>15日 ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) 牛乳 つくね串 和風サラダ 豆腐のすまし汁 	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> かき揚げうどん 牛乳 れんこんの和え物 りんご 	<p>17日</p> <p>スキー大会</p>
<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) 牛乳 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ ポトフ 	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ もやしのごま和え 大根のみそ汁 	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) 牛乳 さんまのごま焼き メンマ炒め 干切り汁 	<p>23日 ◆</p> <p>バイキング給食</p>	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆から揚げカレー 牛乳 福神漬 フルーツミックス
<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(持参) 牛乳 ギョウザ(2個) 豚キムチ炒め チンゲン菜の中華スープ 	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豆腐のあんかけ もやしの梅和え 切り干大根のみそ汁 	<p>★バイキング給食の約束★</p> <ul style="list-style-type: none"> ●好きなものを好きなだけ選ぶのではなく、主食、主菜、副菜、汁物など栄養バランスを考えよう。 ●自分の適量を考えて、残さず食べられるように料理を取るようにしよう。 ●マナーを守り、周りの人のことを考えて料理を取ったり、きれいに盛りつけたりしよう。 		

・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

・24日のから揚げカレーは、2月生まれのリクエストメニューです。

・1日、2日の○はチャレンジリクエストメニューです。



まずは、正しい持ち方ができているかチェック! それから上手に使えるように練習してみよう。



強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

