

1月 給食栄養だより

令和5年1月10日
上市町立上市中学校

謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年うさぎ年



学校給食週間 1月23日(月)~27日(金)

テーマは『食べよう! かみいちすごい人給食』

今年の学校給食週間のテーマは、「食べよう! かみいちすごい人給食」です。

上市町出身のすごい人にちなんだ給食が出ます。お楽しみに!



★23日(月) 内山杜真

(スポーツ栄養)

- ・ヤクルト
- ・チンジャオロース
- ・豆乳汁
- ・ごはん
- ・きのこサラダ
- ・みかん

★24日(火) つるぎくん

(上市町マスコット)

- ・牛乳
- ・ぶりの照り焼き
- ・里いもと鶏肉の甘みそ煮
- ・りんご
- ・ごはん
- ・しょうがびたし

★25日(水) 杉谷文之

(コシヒカリの父)

- ・牛乳
- ・豚肉の米粉揚げ
- ・かぶの米粉とろり汁
- ・ごはん(コシヒカリ)
- ・炒り大豆あえ
- ・お米のタルト

★26日(木) 黒川良安

(金沢大学創設)

- ・牛乳
- ・ガスエビのから揚げ
- ・五郎島金時のごまあえ
- ・治部煮
- ・はなやか友禅ごはん

★27日(金) 碓井涼子

(銀河鉄道の夜)

- ・牛乳
- ・からすうりのあかり(スコッチエッグ)
- ・キラキラ銀河サラダ
- ・ミネストローネ
- ・黒糖パン