

# 1月 給食だより

Hokkaido High School for the Deaf  
News from school lunch



月	火	水	木	金	
		<p>あさ がた せい かつ こころ</p> <h2>朝型生活を心がけよう</h2> <p>学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を發揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。</p>	15	16	
			ごもく 五目うどん とり やさい 鶏と野菜のかき揚げ だいだい 橙のムース 牛乳	さんしょくどん 三色丼 わかめのスープ もやしの胡麻酢和え 牛乳	
			800kcal	750kcal	
19	20	21	22	23	
ごはん わかめと油揚げの みそ汁 鮭のフライ 筑前煮 牛乳	905kcal	いちご ツイストパン/苺 ジャム チンゲン菜のスープ チーズサンドカツ シーザーサラダ 牛乳	769cal	えだまめ ごぼうと枝豆の サラダ 牛乳	805kcal
26	27	28	<p>将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう</p> <p>健康な生活を送るために、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報をもとに自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、白湯から食品や栄養素、安全面、衛生面に关心を持ちましょう。</p>		
ごはん 高野豆腐のみそ汁 鰯の照り焼き 大根のそぼろあんかけ 牛乳	804kcal	バターロールパン 野菜スープ とりにく 鶏肉のバジル焼き マカロニサラダ 牛乳	810kcal	ごはん ワンタンスープ ホイコーロー回鍋肉 やわらか杏仁豆腐 牛乳	750kcal



## 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つてつくったり、食べたりしましょう。



### おせち料理



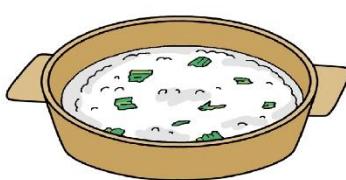
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり日）に神様に供えるものでした。今は、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物とともにを煮たものでした。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年の健康を祈つて食べます。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。