



 <h2>健康</h2> <h3>正月後の食事</h3> <p>お正月を含む冬休みは食事や生活習慣が乱れがちです。正月後の食生活で意識してほしいことを2つ紹介します。家族で七草粥をいただくのもよいですね。</p> <p>①五つ星をそろえることを意識しよう</p>  <p>五つ星は、給食の献立の基本的な組み合わせと同じです！</p> <p>②朝昼夕3回の食事をしっかりとろう</p> <p>1日2食では栄養が不足してしまいます。リズムを戻すために早めに起きて、朝・昼・夕の食事をしっかり食べましょう。</p>	 <h2>和食</h2> <h3>一汁三菜・日本型食生活</h3> <p>和食が「ユネスコ無形文化遺産」に登録された理由の1つは「健康的な食生活を支える栄養バランス」です。「一汁三菜」を基本とする「日本型食生活」が理想的な栄養バランスを作りだしています。</p> <p>●和食の基本形 一汁三菜</p> <p>【主食、汁物、主菜1品、副菜2品】</p> 
---	---

<h3>1月24~30日は「全国学校給食週間」です</h3>	
<p>八王子市の給食には5つの想いが込められています。キーワードは「は・ち・お・う・じ」。学校給食週間の献立として、5日間で「想いを込めた給食」を提供します。</p>	
<p>28日 は 育む…健康な体づくりと食文化への理解</p> <p>一汁三菜と、「まごわやさしい」がそろった給食です。「まごわやさしい」は豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いもの頭文字です。健康な体づくりのためにぜひ食べてほしい食品です。</p>	
<p>26日 ち 地産地消…生産者への感謝の気持ち</p> <p>八王子市で生産された農作物をいただきながら、生産者さんへの感謝の気持ちを育てます。はっちくんのみぞ汁の白菜、人参、大根さつまいも、ごま和えの小松菜・人参が八王子産です。</p>	
<p>29日 あ 美味しく、手作り…できるかぎり手作り</p> <p>ハンバーグ、フライなどのおかずは、そうざい半製品を使わず手作りしています。カレーやシチューなどのルー、サラダのドレッシング、カップケーキなども市販品は使わず手作りです。</p>	
<p>27日 う 旨みたっぷり…食材から引き出す美味しさ</p> <p>汁物やスープの出汁は、削り節、昆布、煮干しからとっています。じっくり炒めた玉ねぎをカレーに入れたり、トマトをよく煮込むなどして、旨みを引き出す工夫を凝らしています。野菜スープの玉ねぎもよく炒め、削り節の出汁と合わせて旨みを引き出します。</p>	
<p>30日 じ 地元を大切に…八王子市の魅力を！</p> <p>八王子市の歴史や文化を伝える『日本遺産献立』やご当地グルメを提供しています。日本遺産献立の中から、かてめし、夕焼小焼やきを実施します。</p>	

<h3>1月の献立から</h3>	
<p>新しい年の始まりを祝う、行事食の多い華やかな月です。今月の行事食、郷土料理をご紹介します。</p>	
<p>9日 鏡開き</p> <p>お正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のことで、1月11日に行う地方が多いです。神様にお供えした鏡餅を雑煮やお汁粉などにして食べて、一年間の無病息災(病気にならずに健康で過ごせること)を祈ります。</p>	
<p>15日 あづきごはん(小正月)</p> <p>1月15日、または15日前後の数日間のことを小正月と言います。小正月には餅玉飾りや小豆粥を食べる風習があります。小豆の赤色は邪気を払う力をもつこと、豆は「魔を滅する」ことから、赤い豆の小豆を入れたお粥を食べて無病息災を願いました。</p>	
<p>19日 100年フード秋田県「きりたんぽ」</p> <p>秋田県大館市で江戸時代から親しまれている家庭料理です。比内地鶏のだしに具材を加えて作る鍋料理で、ごはんをつぶして串にさして焼いた「きりたんぽ」を入れます。給食では、鶏肉のうまみが出た野菜たっぷりの汁物に、焼いたきりたんぽを入れていただきます。</p>	

