1月 献立表

北海道岩見沢高等養護学校

日	曜日	朝食	昼食	夕食
19	月	開舎日		中華丼　わかめスープ 揚げシューマイ　春雨サラダ
20	火	ごはん　納豆 みそ汁　にんじんシリシリ	コッペパン　牛乳　野菜と卵のスープ チョコクリーム　開運！おみくじコロッケ	スープカレー　ラッシー コーンサラダ　鍋ハ番外編
21	水	ごはん　ミートボール みそ汁　ひじきの炒め煮	親子丼　牛乳　みそ汁 切り干し大根のサラダ	ごはん　みそ汁　煮物 魚のみそマヨ焼き　カニかま和え
22	木	ごはん　卵焼き　のりつく みそ汁　豆腐のおかか炒め	みそラーメン　牛乳 中華サラダ	ごはん　みそ汁　チキン南蛮 塩昆布和え　じゃがいものバター煮
23	金	コッペパン　オニオンスープ ボイルウインナー　きのこソテー	ごはん　むらくも汁　牛乳 さばのピリ辛焼き　五目きんぴら	ごはん　コンソメスープ　ごまマヨ和え 煮込みハンバーグ　にんじんグラッセ
24	土	ごはん　みそ風味卵 みそ汁　野菜の炒め煮	かしわうどん　牛乳 梅肉和え	ごはん　みそ汁　あじフライ 南蛮煮　お浸し
25	日	ツナマヨトースト ココア　ハムサラダ	きのこピラフ　和風野菜スープ あっさりサラダ	ごはん　太平燕　ゼリー 厚揚げの中華炒め　からし和え
26	月	ごはん　納豆 みそ汁　大根と肉団子の煮物	セルフおにぎり　みそ汁　ふりかけ 牛乳　焼き魚　たくあん和え	タコライス　もずくスープ ポテトサラダ　くだもの
27	火	ごはん　ウインナー卵巻き みそ汁　鮭フレーク和え	セルフチキンカツバーガー（バンズ、チキンカツ） 牛乳　ポトフ　枝豆サラダ	ごはん　みそ汁　豚キムチ炒め 白菜のとろみ煮　ポン酢和え
28	水	ごはん　いわしの梅煮 みそ汁　切り干し煮	カレーライス　牛乳　くだもの カルシウムたっぷりサラダ	帰省協力日

※材料購入の都合により献立の一部を変更することがあります。

地域や家庭によってかわる
正月料理

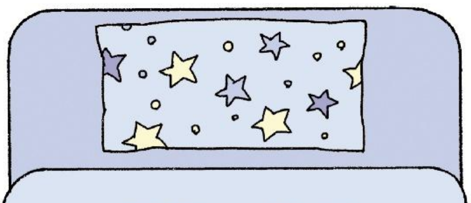
おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。

北海道では 12 月 31 日の大晦日に、おせち料理を食べる家が多いといわれています。旧暦の頃は日暮れが 1 日の始まりでした。

おせち料理のメニューや素材などにも北海道独特のものがあります。

- 昆布巻きの中身は鮭ではなくニシン
- 煮物は「煮しめ」ではなく「うま煮」と呼ばれる
- 茶碗蒸しは甘く、中には銀杏ではなく栗が入っている
- おせち料理の後、お正月にいただく「口取り菓子」



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。