

給食だより 1月

令和3年・1月 その2
栃木第四小給食共同調理場

新しい年を迎えました。昨年は、新型コロナウイルス感染症がまん延し、新しい生活様式で学校生活を送ることになりました。一日も早く終息し今年はずっと平穏な年であってほしいものです。

1月は、年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにとの願いをこめた行事がたくさん行われます。また、学校給食週間も各学校で予定されています。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開された学校給食です。学校給食週間を通して、食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をする事ができるといいですね。

感謝して食べよう

～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

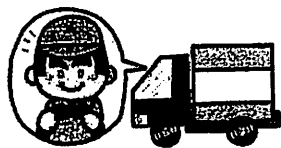
みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



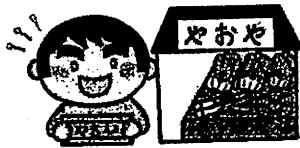
米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚にわたりを育ててくれます。

● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所から私たちの胃へ、また調理場から学校まで運んでくれる運給さん。

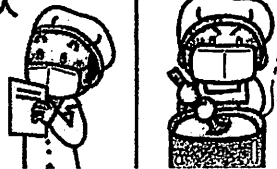
● お店の人



よい食材を選んで注文に添って朝、調理場まで運んでくれます。

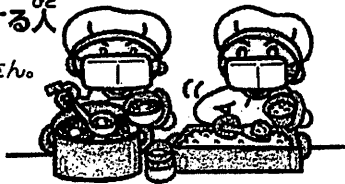
● 給食をつくる人

献立を考える栄養教諭や、給食をつくる調理員さん。



● 準備をする人

給食当番さん。



◎ 1月の献立紹介 ◎

- ★1月18日【県産牛肉のビーフシチュー】地産地消元気アップ牛肉給食推進事業で牛肉をいただきます。
- ★1月19日【おせち給食】お正月に食べるお祝いの料理です。黒豆煮は、天産産黒大豆で作ります。黒には魔除けの力があるとされ、「まめ(元気)で喜らせるように」と願って食べられます。
- ★1月21日【大宮南小6年生の献立】・1月26日【栃西小6年生の献立】6年生は、家庭科の授業で給食の献立作りをしました。地場産物や季節の食材を考えながらできた献立です。
- ★1月29日【鮎の白濁煮】地産地消元気アップ水産物給食推進事業で鮎の白濁煮をいただきます。

かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう。

たんぱく質をしっかりとろう!



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとらましょう!



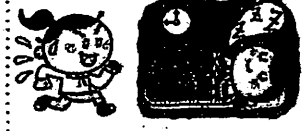
愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をほかほか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう!



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起床点により生活リズムを作りましょう。