

# 給食だより

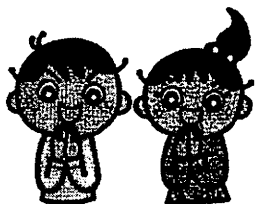
令和4年・1月 その2  
栃木第四小給食共同調理場



## ◎ 1月の献立紹介 ◎

新しい年を迎え、元気に3学期がスタートしました。  
1月は、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。

- ☆1月17日・19日・20日【リクエスト給食】栃木南中学校3年生が選んだリクエスト給食をいただきます。3年生の皆さんは9年間食べてきた学校給食も残すところわずかとなってきました。
- ☆1月24日【市産いちご】今年も栃木市産いちごで作ったいちごゼリーをプレゼントしていただきます。おいしくいただきますよ。
- ☆1月26日【市産にら】栃木市産にらで作ったにらそばろ丼をいただきます。にらもプレゼントしていただきました。
- ☆1月25日・28日【福西小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。味わっていただきますよ。



## 感謝して食べよう

～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

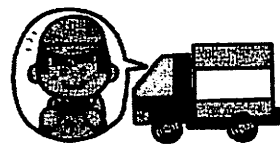
みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

### ● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



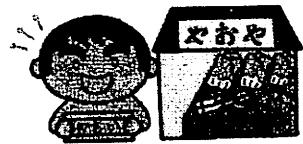
果や野菜を作ったり、魚をとったり、羊や豚にわたりを育ててくれます。

### ● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所から私たちの番へ、また調運場から学校まで運んでくれる運給手さん。

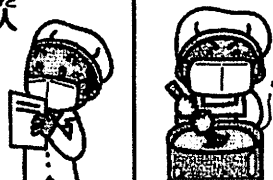
### ● お店の人



よい食材を選んで注文に応じて朝、調運場まで運んでくれます。

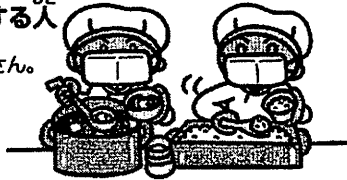
### ● 給食をつくる人

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

給食留番さん。



## なぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、なぜが流行しやすい時期です。栄養をしっかりとって、な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のです。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をとりましょう！



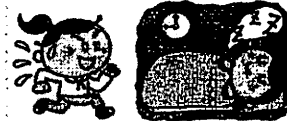
愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

### 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ぽかぽか温めてくれます。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！



寝な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。朝昼夕の三食を起点による生活リズムを作りましょう。