

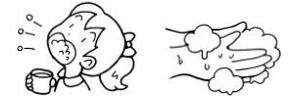
# 給食だより

1月



## 寒い季節の手洗い

きちんとしていますか…?



寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防にも効果的です。石けんを使ってしっかり行うようにしましょう。また、うがいも、のどの奥までしっかり行いましょう。



平成28年1月

学校

### 1月の目標

給食に感謝しよう

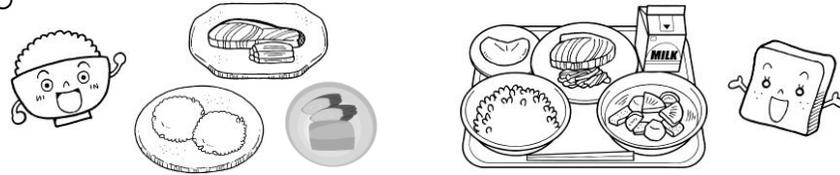
丈夫な体を作ろう



あけましておめでとうございます。お正月は、新しい年が迎えらるることに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。新しい年になり、学年末や卒業シーズンに向かって新しい日々が続きます。毎日寒いですが、バランスよく食べて風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

感謝の気持ちを忘れずにおいしくいただきます



学校給食は明治22年に、食べるものに困っている子どもたちのために山形県鶴岡市の小学校でお弁当を持ってくることができない子供たちのために、おにぎりや焼き魚、漬け物をだしたのが始まりです。戦争のため一時なくなりましたが昭和21年12月24日、ユニセフからミルクと小麦粉が送られ、一部の地域で試験的に再開されました。この日が戦後の学校給食開始の記念日となりましたが、冬休みに入るため、1ヶ月後の1月24日が学校給食記念日となり、この日から一週間は「全国学校給食週間」としました。毎日おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。

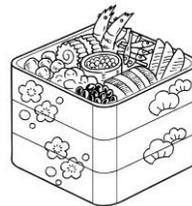
## 日本の行事食について学ぼう～おせち料理にこめられた願い～

●えび…腰が曲がっているところを老人に見立て長寿への願い。

●黒豆…一年をまめに健康に暮らせませうよとの願い。

●きんとん…金の集まったもの、財宝の意味。豊かな生活が送れますよとの願い。

●田作り…いわしを田の肥料にしていたことから豊作への願い。



おせち料理は重箱に盛り付けられます。上から「一の重」「二の重」「三の重」と呼びます。

●伊達巻き…昔、本のような読み物は巻物になっていたの、教養や文化が身につくよとの願い。

●数の子…卵の数が多いことから子孫繁栄の願い。

●酢レンコン…穴があいていることから「先の見通しがきく」という縁起のよい意味。

●なます…大根は地に根をはるので家の土台がしっかりするよとの願い。

## 茨城をたべよう

★今月の献立には 干しいもいりかきあげが登場します!!



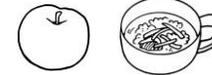
## 干しいも

茨城県は干しいもの生産量が全国第1位です。日本の干しいもの約8割以上を生産しています。主な産地は、ひたちなか市、東海村などです。冬の天日で乾燥させて作る干しいものは、甘みが増して人気があります。干すことによって栄養価が高くなり、おなかの調子をとのえてくれる食物繊維、体のむくみを取ってくれるカリウムが豊富に含まれています。



熱があるとき

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します。



雑炊  
煮込みうどん  
スープ  
果物 など



のどがいたいとき

口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるようにしましょう。



茶碗蒸し  
ゼリー など



下痢のとき

体の水分がどんどん失われていくので、十分な水分とミネラルを補給します。また、消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ  
煮込みうどん  
豆腐料理  
スープ など