

# 給食だより



平成29年1月

学校

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しょう

## 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、新しい年が迎えられることに感謝し、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。



## 6つの基礎食品群でバランスのよい食事を心がけましょう

成長期の子供たちにとって、栄養バランスのよい食事をしっかりとることはとても大切なことです。食品に含まれるおもな栄養素の働きによって分類したものが6つの基礎食品群です。各食品群からまんべんなく食品を選ぶと、栄養のバランスのとれた食事になります。特に3・4群の野菜不足や、6群の油脂類のとりすぎに注意が必要です。

**1 群**  
筋肉や血液をつくる  
(魚 肉 卵 大豆製品)  
**たんぱく質が豊富**

**2 群**  
骨や歯をつくる  
(乳製品 海藻 小魚)  
**カルシウムが豊富**

**3 群**  
皮膚や粘膜を健康に保つ  
(緑黄色野菜)  
**カロテンが豊富**

**4 群**  
病原菌への抵抗力を高める  
(淡色野菜 果物)  
**ビタミンCが豊富**

**5 群**  
体を動かすエネルギー源  
(穀類 いも類)  
**炭水化物が豊富**

**6 群**  
効率の良いエネルギー源  
(油脂類)  
**脂質が豊富**

## 七草がゆ

1月7日は「七草」といって、春の七草を入れたおかゆを食べます。1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。お正月にごちそうを食べたおなかをやすませる意味もあります。

### 七草がゆに入っているものは？



## 1月11日鏡開き

鏡開きは、お正月にお供えたおもちを木づちで割るという行事です。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。運を開くという意味も込められています。鏡開きのもちは、お汁粉や雑煮にして食べます。



## 手洗い 洗い残しはありませんか？



寒い冬場の手洗いは、水が冷たくおそろかになりがちです。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防のためにも、ウイルスや細菌を洗い流しましょう。  
外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしていますか？手を洗う時には、石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指先や爪、指の間、手首なども意識して洗い、しっかりと水で流しましょう。

★今月の献立には  
干しいもirikakiあげが登場します！！

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、おなかの調子をととのえてくれる食物せんい、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。