

# 給食だより



平成27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。

## おせち料理の由来について



★数の子は、しんの卵巣。たくさん卵があるので子孫繁栄の意味があります。



★黒豆は、まめで健康に暮らせようという意味が込められています。



★田作りは、昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。



★海老は、腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

## 七草がゆ に入っているものは？



現在の「七草粥」は、一般的には新暦の1月7日に行われますが、元々旧暦の正月は今の2月頃で、そのころになると厳しい寒さの中にも春の陽射しも感じ始め、野草も芽吹き始める頃だったので。現在の「七草粥」は、おせち料理で疲れた胃をいたわる意味を持たせたりもしているようです。

## ねぎ

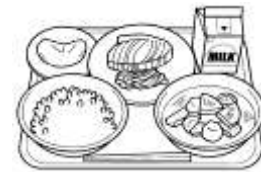
茨城県は、ねぎの生産量が全国第3位です。県内ではおもに、坂東市、境町、つくば市などで生産されています。化学肥料を減らして栽培されています。また、十分に土を寄せて太陽の光をさえぎることにより、白い部分が長くなり、柔らかいねぎが作られています。5月から2月が旬の野菜ですが、一年を通して食べることができます。

## 栄養 茨城もたべよう

においのもとであるアリシンは、血液の流れをよくして体をあたためたり、つかれをとったりする効果があります。カロテンやビタミンCはかぜを予防する働きがあります。



1月24日から30日は全国学校給食週間です！！



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の忠愛小学校でお坊さんにおにぎり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、一部地域で試験的に再開されました。これを記念して毎年冬休みと重ならない1月24日から一週間を「全国学校給食週間」としました。  
今では栄養のバランスのとれた学校給食を食べられることが当たり前になっていますが、感謝の気持ちを忘れずに、おいしくいただきます。

## 手洗い・うがいの徹底で インフルエンザ、ノロウイルスを予防しましょう！

外から帰ったら必ず手洗いとうがいを行いましょう。冬の寒い時期は水が冷たくなり、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のでしっかり行うようにしましょう。

石けんでていねいに  
手を洗おう！



のどの奥までしっかり  
うがいをしよう！



## かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！