

給食だより



平成26年1月

学校



1月の目標

給食に感謝しよう

丈夫な体をつくろう

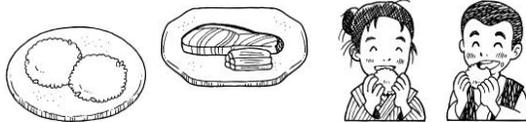


あけましておめでとうございます。
お正月は、新しい年が迎えられることに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。
新しい年になり、学年末や卒業シーズンに向かって新しい日々が続きます。
毎日寒いですが、バランスよく食べて風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

Q. 給食はいつからはじまったの？



A. 給食は、明治22年に山形県鶴岡市の小学校でお弁当を持ってこることができない子どもたちのために、学校で調理した食事を出したのが始まりです。当時の給食は、おにぎりや焼き魚、漬け物などでした。その後、戦争で中断していましたが、昭和21年12月24日にアメリカの補助を受けて再開されました。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1週間は学校給食週間といえます。毎日おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。



○おせち料理の由来○

かずのこ



かずのこは、にしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

田づくり



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。

黒豆

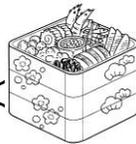


まめに健康で暮らせようという意味が込められています。

えび

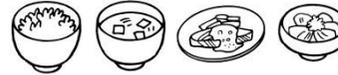


腰がまがるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



○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 室内の喚起と温度・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



かぜをひいたらどんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



プラス 水分補給をしっかり！



教科書の中からいただきます

1年生 生活科 ふゆとなかよし より



七草がゆ

新しい年が始まると、おせち料理を食べてお祝いをします。そして、1月7日には、「七草がゆ」を食べます。七草がゆは、病気をしないで、一年元気に過ごせようという祈りがこめられていて、正月に疲れた胃を整えてくれるので食べるといわれています。春の七草とは、「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」を言います。みなさん、言えますか？ 給食でも、七草雑煮にしてみました。みなさんが、一年間元気に生活できますように。