

1月 ぱくぱく

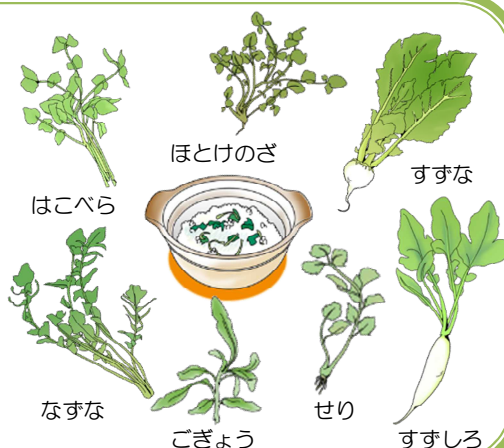
発行：令和4年1月
小林東方学校給食センター

新年あけましておめでとうございます。年が明け、2022年が始まりました。今年も、美味しく安全な給食をみなさんに食べてもらえるように、頑張っていきたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。

春の七草

1月7日は七草の日です。春の七草が入った粥を食べることで、年末年始に食べすぎて疲れた胃を休め、1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」のことです。これを包丁などで細かく刻んでお粥に入れます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で寒い冬を乗り切りましょう。



だいこん 冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。	ぶり たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。	ゆず 香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。
ねぎ ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。	たら 低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。	みかん ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



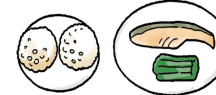
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたことが始まりといわれています。

現在は、栄養バランスのとれた豊かな献立で子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化についても学ぶことができます。みなさんがいつも食べている給食の役割について考える機会にしてみませんか？

明治22年の献立



おにぎり 塩さけ 菜の漬物



食べ物を大切にする気持ちや作ってくれる人への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、この機会に家族で給食について話題にしてみるのもよいですね。

きりとり

◆ 給食に関する御感想などをぜひお聞かせください。

下の欄に御記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しく下さい。

() 学校 () 年 お名前 ()

.....
.....
.....