

給食だより1月号

北区立王子第一小学校
令和7年 1月号
栄養士



あけましておめでとうございます

本日より、給食が始まりました。子どもたちの「おいしい」という言葉が、私たちの大きな原動力になっています。今年もたくさんの「おいしい」を聞けるよう、栄養士・調理員一同頑張っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



風邪のはやる季節となりました。寒い季節は水も冷たく、手洗いがおろそかになりがちです。インフルエンザや季節性の風邪などをひかないよう、石けんを使った丁寧な手洗いをするように心がけましょう。



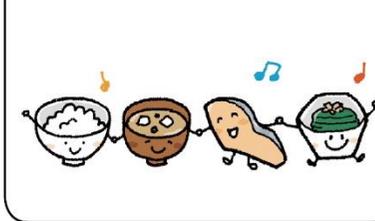
今年のはかせを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

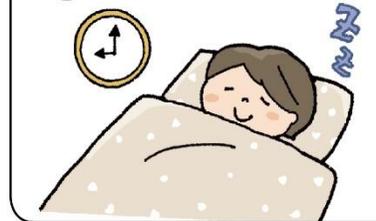
1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



食事のマナーを身に付けよう



食事中は楽しい話題にしよう



食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。

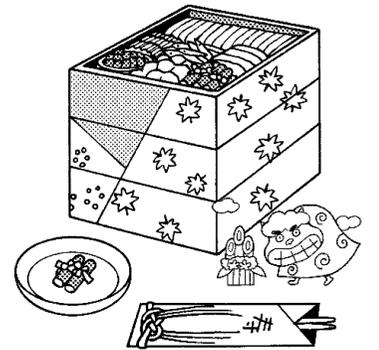
「お正月」の行事食 おせち料理

正月におせち料理を食べた人も多いと思います。「おせち料理」は、もともと節日に神様に供えるものでした。旧暦の季節の変わり目を「節句」ということから、その時にお供えた料理を「おせち料理」といい、のちに正月のみに出されるようになりました。

おせち料理には、健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの願いが込められています。

☆おせち料理の意味☆

- 数の子…子孫が増えますように。
- 黒豆…黒は魔よけの色であり、豆は「まめ」に暮らせるように。
- えび…腰が曲がるまで長生きできるように。
- なます…大根とにんじんで作り、めでたい紅白を表す。
- 伊達巻…卵と魚のすり身で作り、巻物に見立てている。学問や教養の豊かさを願う。



全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間では、学校給食の意義や役割について考える機会となるよう、給食が始まった頃の献立や、郷土料理などを出します。楽しみにしててください。