

1月給食だより

令和7年1月28日
 谷端小学校 校長 清水 智子
 学校栄養職員

1月24日から30日は...

全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まり、それ以降、各地に広がっていきました。今では、日本の学校給食は、世界からも注目されています。それは、戦後の日本の子どもたちの栄養状態を良くすることに、大きく貢献したからです。学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について、多くの人たちに理解を深めてもらうために、全国各地で行われています。本校では、日本味めぐりと称して、「横須賀海軍風カレー」（神奈川県）、「ゼリーフライ」（埼玉県）、東京都産の「千寿ねぎ」を使用した「焼き鳥丼」が登場しました。これを機会に、ご家庭でも「食」の話題に花が咲きますように、と願っております。



寒さに負けない体をつくろう

寒い日々が続いていますが、今年は2月3日が立春です。立春は、「春が立つ」と書く通り、春の始まりを表す言葉です。立春を迎えると暦のうえでは春となり、「寒さも峠を越え、春の気配が感じられる」時期となります。とはいえ、まだ朝晩の冷え込みの強い日が続きます。手洗いうがいの基本的な対策を忘れずに、寒さに負けず過ごしましょう。



食生活を見直そう



小中学生の体が育っていく時期の食生活はとても大切です。そして今の食生活は、大人になっても、ある程度続いていくと言われていています。今から、食生活を整えていきましょう。

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで脳が目覚め、体温が上昇し、腸が動き出します。朝ごはんを食べていない人は、牛乳を飲む、シリアルを食べるなど簡単に準備できることから始めてみましょう。



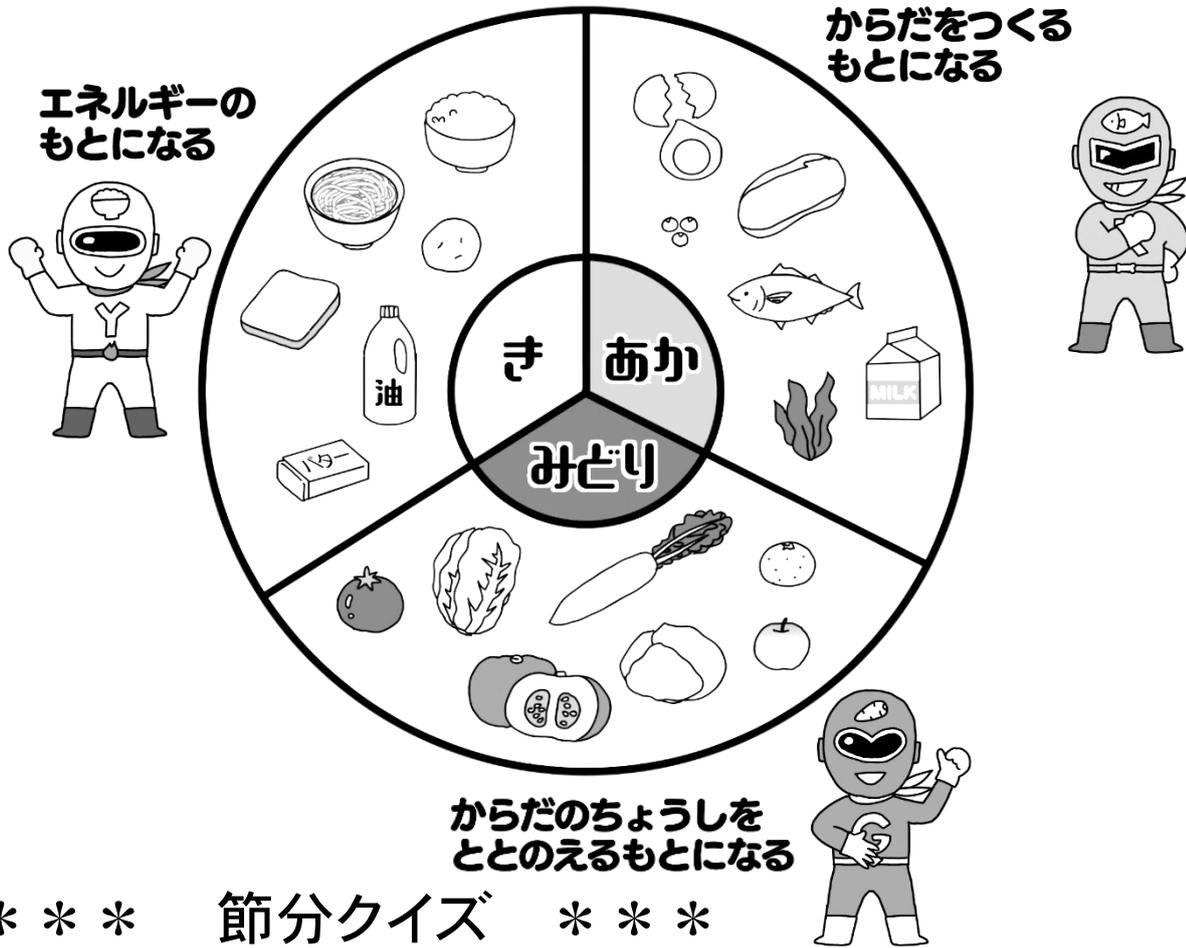
おやつは量と時間を決める

おやつを食べるポイントは、「量と時間を決める」です。だらだら食べると、食べ過ぎになりやすいので注意しましょう。一日の目安は200kcalです。



食べ物のはたらきを知ろう!

食べ物には、大きく3つのはたらきがあります。献立表にも、その日に使っている食材を3つのはたらきにわけて載せています。この3つのはたらきの食べ物をそろえて食べられると、バランスのとれた食事になります。



*** 節分クイズ ***

立春の前の日は、節分です。邪気を払う行事が行われます。そんな節分にちなんだクイズです。

第1問

節分の日に食べる、長い食べ物は何でしょう。

- A) 恵方巻き
- B) うどん
- C) パスタ



第2問

豆をまくときに言う言葉は何でしょう。

- A) 鬼は外! 福は内!
- B) おやつちょうだい!
- C) 鬼は内! 福は外!



正解 第1問: A) 恵方巻 (今年の恵方(運氣が良い方角)は西南西です。) 第2問: A) (鬼は外! 福は内!)

(邪気や災いを外に追い払って幸福を内に呼び込むという意味があります)

