

給食だより

1月

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。充実した冬休みを過ごせましたか？

寒さが一段と厳しくなり、様々な感染症が流行する季節です。寒さに負けずに栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。



1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが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。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



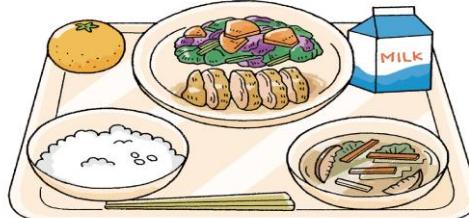
給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まりましたとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につくことができます。

試験前も早起き・早寝！

わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりととることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。



10/7(火)の給食試食会のご意見ご感想をまとめました。

世界の料理「イタリア」

- ・手作りフォカッチャ
- ・カチャトーラ
- ・ボイル野菜
- ・シェルマカロニのスープ
- ・牛乳



《感想》

- ・いつも早朝から手作りの給食の準備をありがとうございます。
- ・小学校から届けられる様子を動画で見て、食缶の違いや温度の配慮などの工夫を知れてよかったです。
- ・化学調味料を使用せず、無添加のものを使用していることに安心しました。家でも献立表を参考にさせていただいています。
- ・給食無償化で給食内容が変わってしまうのではないかと心配していましたが、毎日工夫されたメニューで安心しました。
- ・今の給食はバラエティー豊かでうらやましいです。
- ・次回の給食試食会にもぜひ参加したいです。

ご参加いただきありがとうございました。

様々なご意見を踏まえて3学期も安心安全な給食提供に努めてまいります。

《お知らせ》1年生；13日(火)～15日(木) 移動教室の為給食はありません。