



給食だより

令和7年度 1月号
那須烏山市学校給食センター
TEL: 88-2135
FAX: 88-0168

今年度も残すところ3ヶ月となりました。引き続き衛生面に留意し、子どもたちから楽しみにしてもらえる献立を、給食センター一同、心をそろえて目指していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

感染症に気を付けよう！

まだまだ寒さが続きます。風邪やインフルエンザなどのウイルスに負けない抵抗力をつけるには、バランスよく食べることがとても大切です。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大好きな栄養素をしっかりとりましょう。あわせて、歯の健康や睡眠もしっかりと見直すとさらに良いです。

たんぱく質 肉 魚 卵 大豆 牛乳 <p>おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。</p> <p>冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずに入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。</p>	ビタミンA にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝 <p>のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。</p> <p>色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がり。</p>	ビタミンC ブロッコリー 芽キャベツ かぶ の葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご <p>寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。</p> <p>みかんは手軽に食べられます。ビタミンCは皮の白い部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。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付けるために重要な役割を果たす給食に、より関心をもってもらえるようにと設けられました。明治に始まって令和まで続く給食のあゆみをふり返ってみましょう。

<p>昭和20(1945)年、戦争が終ったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。</p> <p>この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食が始まりました。</p>	<p>そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといいます。</p> <p>12月24日は学校が冬休みなので、1ヶ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



《オリジナル献立》

1/26(月) 境小学校
「心も体もワクワク・モリモリ
♡魅力のかたまり 給食」

ごはん 牛乳
ブーピーいただきます 豚肉のしょうが焼き
みんなノリノリのりすあえ
旬菜！！具たくさん！田舎汁
いちごプリン

1/30(金) 江川小学校
「おいしい給食をめしあがれ」

米粉パン 牛乳
ミートソーススパゲティ
ナゲット
ブロッコリーとチーズのサラダ
いちごゼリー

そのほか、JAから提供されたいちごや、地場産物や栃木県産の食材を使用したメニューを提供します。

