

1月

給食だより

H29.1
大寄小学校

新年 明けましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせたいでしょうか？
今年も安心・安全でおいしい給食を作れるように栄養士・調理員一同頑張りますので、よろしくお願いいたします！

全国給食週間です！

(1月24日～30日)



給食の始まりは、明治22年 山形県の小学校で貧しくてお弁当を持ってこれない子供達のため、おにぎりや焼き魚と漬け物などの簡単な食事を出したのがきっかけと言われています。その後、戦争によって給食は中断されましたが、昭和21年12月24日に東京・神奈川・千葉で再会されました。文部科学省では、これを記念して1ヶ月後の1月24日を給食記念日とし、1月24日～30日に「全国給食週間」を実施しています。学校でも、給食の歴史や栄養についてや食べ物の大切さなど知ってもらう活動を行います。

給食週間に登場する献立☆

- 15日 深谷ネギのナムル・深谷ネギたっぷりうどん 深谷特産のねぎがたっぷり入った献立です☆
- 23日 煮ぼうとう 深谷出身の明治の実業家・渋沢栄一翁も好んだ1品です。
- 24日 昔献立 カレーシチュー 昔の献立が登場します。今の献立と比べてみましょう。
- 26日 友好姉妹都市献立 深谷市の友好姉妹都市アメリカの「フリーモント」の郷土料理が登場します☆野菜たっぷりですパイシーなジャンバラヤです。

食べ物に感謝しよう！！

給食週間を通して、食べ物の大切さを知って欲しいと思います。給食を作ってくれる調理員さんや家でご飯を作ってくれる家族など身近な人以外にたくさんの方が私たちの食事に係わっています。この機会に家庭でも食べ物の大切さを話し合い、《食生活》を見直してみてください。

安全運転で食品を運ぶよ！
冷凍・冷蔵車で温度管理はしっかりするよ。重くて力仕事だけど頑張るよ！



果物を育てるのは大変よ。病気や虫から守ったり、傷ついたりしないように大事に育ててるわ。

今朝届いたばかりの生きの良いお魚だよ！！
今朝届いたって事は、漁師さんもおもって早起きだね！

新鮮な野菜はおいしいよ！草を抜いたり、肥料をあげたり、毎日大変だけど愛情込めて育ててるよ。

おいしい食材で料理するよ！衛生管理をしっかりして安心安全なご飯を作るよ。おいしいって喜んで欲しいな。



みんなにありがとう いただきます！



～1月の旬の食材～



《大根》

ビタミンCが豊富です。皮の部分に豊富に含まれています。キレイに洗って皮も一緒に調理することをおすすめします。

《ゴボウ》

食物繊維が豊富です。腸内環境を整えます。油で炒めてから煮物にすると効果がより期待されます。

《ニンジン》

βカロテンが豊富です。抗酸化作用があり、免疫力を保ちます。学校給食でも汁物、サラダなど様々な料理に使っています。

《小松菜》

カルシウムとビタミンAが豊富です。酢と一緒に食べると吸収率がアップします。

《ネギ》

ビタミンA、C、カルシウム、βカロテンなど含まれています。体を温める効果や疲労回復に効果があるとされています。

《ほうれん草》

牛のレバーと同じくらいの鉄分があります。その他にもβカロテン、ビタミンC、カリウムなど栄養豊富な野菜で、冬場のほうれん草は夏場のほうれん草よりも栄養価が高いといわれています。

《白菜》

カリウムが豊富です。葉の部分にはビタミンCが多く含まれ、芯の部分にはカリウムが多く含まれます。

《ミカン》

ビタミンCが豊富です。他にも抗酸化作用を持つ栄養素も含まれています。

他にもレンコン、キャベツなどたくさんあります。一番美味しい旬の食材を積極的に食べて、元気な体を作りましょう。

はしの持ち方大丈夫ですか？

この冬休みに、お箸を正しくもつ練習はしましたか？
お箸を正しくもつことも大事な食事のマナーです。

大人になってから直すとても時間がかかってしまいます。
給食室前にもお手本がありますのでぜひ見に来てください。



