

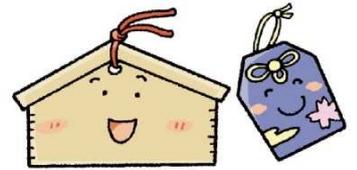
# 給食だより 1月



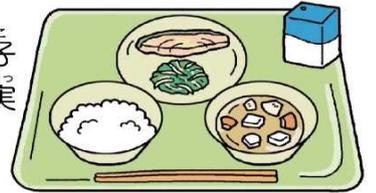
永山西小学校

あけましておめでとうございます。

寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよ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です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。



## 学校給食の移り変わりを見てみよう!



**明治22年**

私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。

**戦後(昭和20~30年代)**

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

**現在**

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

## 家族みんなでかぜ予防

かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

月	火	水	木	金
		《15》 さんがつさしぎょうしき 三学期始業式	《16》 こめこ 米粉コッペパン 牛乳 とうにゅう 豆乳ポトフ ホキフライ さんしよく 三色ソテー	《17》 ごはん 牛乳 ぞうに 雑煮 あつや 厚焼きたまご りんご
《20》 ごはん 牛乳 ほうれんそう 草カレー ふくしんづ 福神漬け スライスパン	《21》 しょう 小ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそラーメン ぎょうざ 餃子 バナナ	《22》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが さばて 照り焼き	《23》 ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 みかん ビーフン汁 チキンナゲット えだまめ 枝豆	《24》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 くろ 黒マーボー豆腐 おひたし(もやし)
《27》 ごはん 牛乳 みそ汁 ほっけ 塩焼き たくあん みかん	《28》 こめこ 米粉コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 しろまめ 白はな豆シチュー わふう 和風ハバーク おんやさい 温野菜	《29》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ だんご汁 しおこんぶ 塩昆布あえ	《30》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏ちゃんこ汁 ちくわカレー揚げ	《31》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 スライスパン ビビンバ はんぺんスープ

## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をして、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いやうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

