

1月の給食だより

令和7年1月
宮原小学校
栄養教諭 岡安 樹

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。「1月に行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間は時間が過ぎるのを早く感じる時期です。

食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

宮原小学校の給食週間は
1月20日から1月24日です！

1月24日～30日は全国学校給食週間です

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この頃の給食は、貧しくて生活に困っている子供たちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして生きた教材としての役割もあります。

この期間は今年も宮原小学校では、昔風特別献立と埼玉県郷土料理の献立を予定しています。「ご飯が毎日食べられることがとても幸せである」ということを考えながら食べてもらえるとうれしいです。

1月20日～1月24日の特別メニュー

学校給食の歴史



明治22年

おにぎり、塩鮭、菜の漬物



1/20
(月)

宮原小学校アレンジ献立

牛乳、白飯、具沢山味噌汁
鮭の塩蒸し



昭和27年

脱脂粉乳、コッペパン、ジャム
鯨肉の竜田揚げ、
千切りキャベツ



1/22
(水)

牛乳、山型食パン
ブルーベリージャム
じゃがいもと豆のクリーム煮
パリパリサラダ、オレンジ



昭和44年

牛乳、ミートスパゲッティ
フレンチサラダ、
プリン



1/23
(木)

牛乳
ミートスパゲッティ
コーンサラダ
スパイシーポテト&ビーンズ



昭和52年

牛乳、カレーライス、
塩もみ、果物、スープ



1/24
(金)

牛乳、白飯
豆入りポークカレー
カラフルソテー
ミルクプリンブルーベリーソース



かがみ びら がつ にち 鏡開きは1月11日

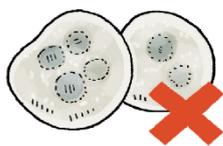
1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げたお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



Q. かびを取り除けばもちを食べてもよい？

A. もちに生えたかびは、目に見える部分だけを取り除いても、目に見えないかびが生えている可能性があります。食品にかびが生えてしまったら、食べずに捨てましょう。

本来は、かびが生えないように、適切に保存して食べることが大切です。



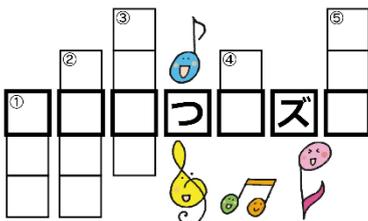
しょうらい けんこう のために しよく ひん えら ちから 食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをとるのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、日頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。



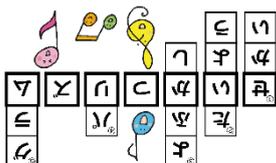
しよく いく パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① にはん地図と〇〇〇地図。
- ② 朝に東からのほつて、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。

- ① にはん地図と〇〇〇地図。
- ② 朝に東からのほつて、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。



ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

しよく いく パズル

ふゆ おお 冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

【ホッと一息タイム】

あけましておめでとうございます！

みなさんにとっての冬休みはどうでしたか？

3学期は1番短い学期で、給食は47回と、とても少ないです。6年生にとっては、小学校の給食を食べられるのも残りわずかですね。今のクラスのメンバーで過ごす時間、給食を食べる時間を大切にしながら、3学期も元気にすごしてくださいね。

