

給食だより 1月号



新座市立東野小学校

◎ あけましておめでとうございます

冬休みは、元気に運動をしたり、勉強に積極的に取り組んだりすることができましたか？夜遅くまで起きていて生活のリズムが乱れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を実施して、規則正しい生活のリズムを取り戻し、体調管理には十分注意していきましょう。寒い日が続いていますが、外に出て積極的に体を動かしましょう。また、好き苦手なく食べて、健康なからだ作りをしましょう。

お正月らしい献立として11日（水）にはせり・かぶ・大根などを使った「七草汁」、19日（木）には「磯辺チーズもち」、他にも冬野菜（大根・人参・白菜など）を使った料理を出します。

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

ビタミンC 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



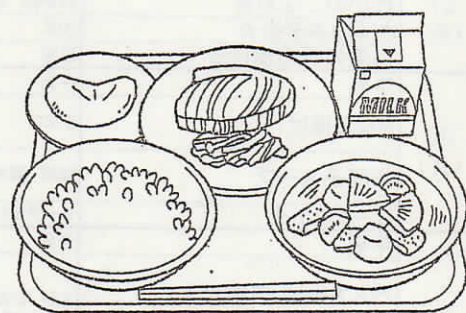
にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

1月は全国学校給食月間です

1月24日（火）から30日（月）は、全国学校給食週間です。

学校給食は、明治のなかばに、困窮した子どもたちを救おうとするところから始まりました。そして、戦後、再び児童・生徒の栄養補給を目的として再開されました。その後、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として、学校給食は定着しました。

新座市の給食は昭和34年（1959年）から開始されました。給食を作っている調理員さんたちは、安心・安全でおいしい給食を食べてもらいたいという思いで毎日がんばって作っています。



* 新鮮な新座の野菜が給食に登場！！

今月も、市内の生産者のご協力により、東野小の給食にとれたての新鮮な野菜を使わせていただきます。

1月は、「ごぼう」「人参」「白菜」「小松菜」「大根」「長ねぎ」「キャベツ」「セロリ」などをおいしく調理して給食に使わせていただきます。

埼玉県で生産された食材もお知らせします。牛乳・米・味噌・しょうゆ・パン・麺・こんにゃくなどです。

