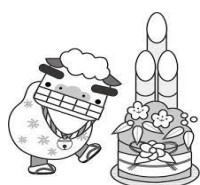


食育だより

令和5年1月

吉見町学校
給食センター



あけましておめでとうございます。本年も安全安心で、おいしい給食をお届けできるよう職員一同、がんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします。さて1月になり、これから寒さが本格的になりますが、体調管理には、より一層気をつけ冬の寒さに負けない丈夫な体を作っていきます。

*** 全国学校給食週間です *** 1月24(火)～30(月)

～昔の給食を見てみよう～



明治22年 (おにぎり・漬物・焼き魚)
日本で最初の給食開始
山形県の忠愛小学校で、貧しくてお昼ご飯もってることができなかった子どもに昼食を提供しました。
これが学校給食の始まりとされています。その後、だんだんと日本中に広がっていきました。

1月の給食目標：感謝の心をもって食べよう

給食を毎日食べられることや、給食に携わる人たちの苦労や努力を思い、感謝の

気持ちをもちましょう！また、私たちは動物や植物の「命をいただいている」ことも忘

れないようにしましょう。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも感謝の一つです。

◎中学3年生のリクエスト給食：11月にアンケートを実施しました。

* 中学3年生の給食は2月までのため、1・2月でできるだけ多くのリクエストメニューを入れていきたいと思います。献立表に*印をつけてあります。

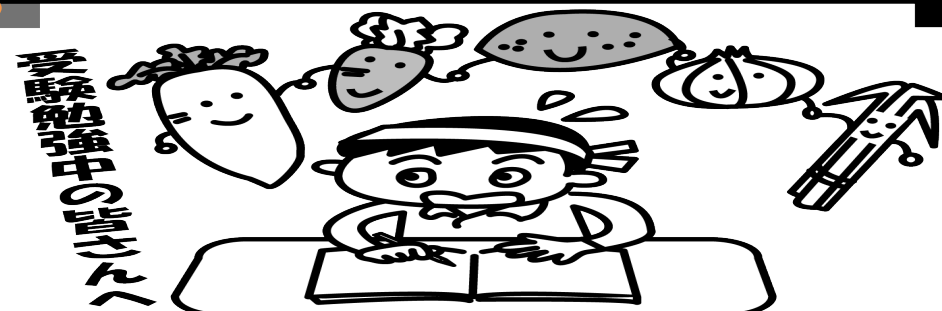
人気メニュー(主菜)：メンチカツ・コロッケ・から揚げ・ハンバーグ

(副菜)(汁もの)：みそラーメン・豚汁・コーンスープ・ABCスープ・なめこ汁

(デザート・他)：タルト・プリン・ケーキ・あげパン・ナタデココ・クレープ

☆ がんばれ！中学3年生…栄養・睡眠で体調を整えましょう。

* 毎日の積み重ねが大切です *



受験期の食事

☆からだの温まる食事を取りましょう。

(いも・にんじん・大根・ねぎ・たまねぎはからだを温める野菜です)

☆受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。

☆夜食は少なめにしましょう。食べ過ぎるとねむけをさそいます。

☆受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。(脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます)

☆朝食に、温めた牛乳を加えることをおすすめします。

(牛乳に含まれているカルシウムは精神を安定させます)

*カゼ予防やストレスの軽減に「ビタミンC」が豊富なイチゴを食べよう！



今月の食材 いちご

1月26日(木)は、
吉見イチゴです。
吉見直売所から届いた新鮮なイチゴを
ひとり 2粒ずつ 食べてくださいね。
お楽しみに！

豊富なビタミンC!

100g中に
含まれる量は、
みかんの約2倍

