



給食だより

令和4年度 1月号
松戸市立旭町中学校
校長 滑川 敬章
栄養士 大内かほる

1年で最も寒い季節になりました。空気が乾燥しているこの時期は、インフルエンザ、コロナウイルス、感染性胃腸炎（ノロウイルス）が流行る時期でもあります。

石けんでの手洗い、うがいはもちろん、部屋の換気に十分配慮し、栄養、休養、睡眠をしっかりとって家族全員元気に過ごしましょう。

1月の給食について

1月11日(水)から3学期の給食が始まりました。給食に献立は、七草ごはん、ブリの照り焼き、紅白なます、豚汁、黒糖きなこ豆、手作りレモンゼリー、牛乳でした。生徒の食物アレルギーのない食材で献立を作りました。「春の七草」は奈良時代から1300年余り続く日本の伝統的な行事です。

1年の健康を願う行事にあやかり「七草ごはん」は、春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の7種類を入れて作りました。

久しぶりの給食に生徒の表情も朗らかなでした。この日、給食の残りは全校で魚の献立にしては少なく、全体で2.2kgでした。今年も給食室一同、よろしくお願いいたします。



※3年生の様子



※1/11 給食のサンプル



※3年生の様子



※ぶりの照り焼き



※1/11 給食の残菜



※七草きざみ

全国学校給食週間

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



©少年写真新聞社2019

※1月24日(火)千葉県産の食材を豊富に取り入れた献立にしました。

1月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせいたします。

※なお、入荷状況により当日変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※魚介類は、放射能検査を実施したものを使用しています。

| 食材名 | 主な産地 |
|--------|----------------------------------|
| 米 | 令和4年度 千葉県産 「ふさこがね」「こしひかり」「ふさおとめ」 |
| にんじん | 千葉 |
| 大根 | 千葉 |
| さつま芋 | 千葉 |
| ほうれん草 | 千葉、栃木 |
| 小松菜 | 千葉、神奈川 |
| ねぎ | 千葉、茨城 |
| かぶ | 千葉 |
| 鯛(イワシ) | 千葉 |
| 鰯(ブリ) | 日本 |
| みかん | 愛媛、佐賀、熊本、和歌山、静岡 |
| 鶏肉 | 宮崎、鹿児島、岩手 |
| 豚肉 | 千葉、茨城、栃木、宮崎、鹿児島 |



**きれいな空気^{くうき}で
おいしい給食^{きゅうじき}!**

みなさんの教室^{きょうしつ}では、給食^{きゅうじき}の準備^{じゅんび}をしている時、窓^{まど}を開けて換気^{かんき}をしていますか？ 閉め切った環境^{かんげい}で空気^{くうき}の入れかえをしないと、どんどん空気^{くうき}が汚れてしまいます。

寒^{さむ}くなると窓^{まど}を開けることが面倒^{めんどう}になりますが、しっかり換気^{かんき}をして給食^{きゅうじき}を食べましょう。



みかん^{みかん} かせ^{かせ}予防^{よぼう}!

ビタミンCは、免疫力^{めんえきりよく}を高める働き^{たか}などがあり、かせ^{よぼう}予防^{よぼう}に効果^{こうか}的な栄養成分^{えいようせいぶん}です。体^{からだ}の中に貯蔵^{ちよぞう}できず排出^{はいしゅつ}されてしまうので、毎日^{まいにち}とる必要^{ひつよう}があります。

そこで、おすすめなのが冬^{ふゆ}が旬^{しゅん}のみかん。ビタミンCが^{おお}多く^{ふく}含まれて、調理^{ちようり}の必要^{ひつよう}がなく、手^て軽^{がる}にビタミンCをとることが出来ます。間食^{かんじき}やデザートにみかんを^た食べて、かせ^まに負けないように^ましましょう。