

② 給食だより 1月号

令和5年1月号
松戸市立寒風台小学校

あけましておめでとうございます。今年もみなさまにとって、よい年になりますようお祈りいたします。さて、「新春」とはいえ、寒さはこれから一段と厳しくなります。「ただいま」の後、「いただきます」の前には、せっけんを使ってしっかり手洗いをして、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防につとめましょう。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしく願いいたします。

全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えてみるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は教育の一環として行われています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材とした食育も積極的に進められています。



学校給食の 7つの目標 ～学校給食法より～	健康な体をつくる	望ましい食生活の お手本になる	助け合い、協力し合う 社会性を身につける
自然の恵みに 感謝する心を育てる			
	働くことを尊び、 感謝する心を育てる	地域の食文化を知り、 未来に伝える	食を通して社会の しくみを学ぶ

1月のさまざまな行事と行事食

1月は「睦月(むつき)」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康や幸運を願ってさまざまな行事も行われます。行事食がとても身近に感じられる月です。

おせち料理



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

お雑煮



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

七草がゆ(1月7日)



「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、お正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。

成人の日



新しく大人の仲間入りをした新成人を祝い、はげます日で、国民の祝日になっています。

鏡開き



お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

小正月



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆもよく食べられます。

かぜに強くなる食事

冬はかぜの季節です。栄養を十分にとって、かぜに負けないしょうぶなからだをつくりましょう。

冬を元気にのりきるために

●たん白質をたくさんとろう

たん白質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉、魚、卵、牛乳、とうふなどをたくさん食べましょう。



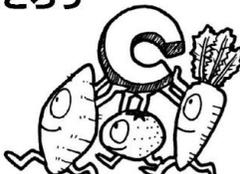
●油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。すき焼き、てんぷら、いため物などに使って食べましょう。



●ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。野菜サラダ、大根おろし、さつまいも、みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう。



●ビタミンAをたっぷりとろう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草、にんじん、レバーなどを油で料理して食べましょう。



もいもい食べて、外で元気よく運動しましょう