

給食だより

令和5年度1月

いただきます！

栄養教諭 田淵 いずみ

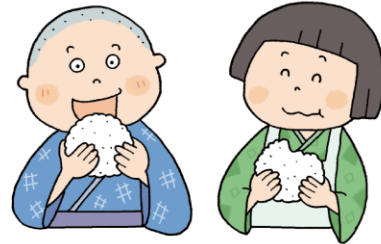


1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。



日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、栄養バランスのよい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。



今年は、北海道に注目し、郷土料理や地場産物、アイヌ料理が登場します。新メニューもありますので、お楽しみに！

★新冠町の稲作振興会より新米をいただきました。献立表にも書いています、味わって食べてほしいと思います。

★1月おすすめレシピ フルーツヨーグルト★

(4人分)

- ・みかん缶・・・小1缶(140g)
- ・洋ナシ缶・・・40g(小半缶)
- ・クリームチーズ・・・大さじ1
- ・ヨーグルト……………120g
- ・三温糖……………小さじ1
- ・生クリーム……………大さじ1

作り方

- クリームチーズは室温で少しやわらかくしておく。
- 缶詰は、汁をざるで切る。汁はとっておく。
- クリームチーズ、ヨーグルト、生クリーム、三温糖をゴムベラで混ぜる。果物を入れて、甘みが足りないときは、とっておいた缶詰の汁で調整して完成です。

★包丁などを使わないので、1年生から挑戦できるメニューです。好きな果物で挑戦してみてください。ヨーグルトなどの乳製品をゼリーに変えても、ゼリー和えになります。ゼリーは一口大にスプーンなどで小さくし、缶詰の汁ごと混ぜるとできます。

地域や家庭によってかわる正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。



睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったりするともいわれています。



1月の新冠産は、17日ホロシリ牛乳です。ビン牛乳なので、落とさないように注意して飲みましょう。



しょうがの気持ち

