



1月給食だよ



新しい年を迎えます。年末年始は、大人も子どもも夜ふかしや朝ねぼうをしてしまいがちですが、「早寝・早起き・朝ごはん・しっかり運動」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

今年もおいしく安全な給食を作っていきます。
どうぞよろしくお願いします。

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

みんなの口においしい給食が届くまでには、たくさんの人たちの働きや協力があります。ぜひ、この機会に給食について考えてみましょう！



食べ物をつくりみんなの
ところに届けてくれる人



毎日おいしく作って
くれる調理員さん



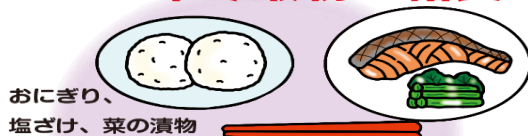
みんなの健康を考え
食べることが大好きになって
もらえる献立づくり



みんなの成長を原る
大人の人たち

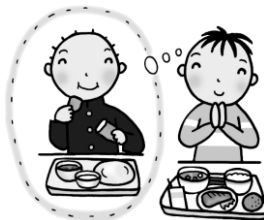
ありがとう！

日本で最初の給食



おにぎり、
塩づけ、菜の漬物

明治22(1889)年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。



昭和の時代のなつかし給食



揚げパン・くじらの竜田揚げ・カレーシチュー

昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューでしょう。今の子どもたちの好きな給食とは、どんなところが違うかな？

かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時期です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるもです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとらしましょう！



愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

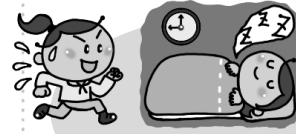
脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体を

ぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと

休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点による生活リズムをつくりましょう。



きゅうしょくありがとう かるた 旧5年1組

