

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群 体内でのはたらき  
赤の食品 血や肉、骨をつくる  
黄の食品 働く力や体温となる  
緑の食品 体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量  
小学校 E=650 P=21.1~32.5 F=14.4~21.7

給食目標 学校給食について考えよう  
栄養目標 きょうどしよく 郷土食についてしよう  
5(水)★正月こんだて 牛乳 牛乳 お祝いしごはん ちくぜんに おぞうに  
6(木) 牛乳 牛乳 麦ごはん 米粉ビーフストログノフ サウザンサラダ りんご  
7(金)★七草こんだて 牛乳 七草ぞうすい 白和え てりやきハンバーグ たんかんおもしろ

給食だより 1月

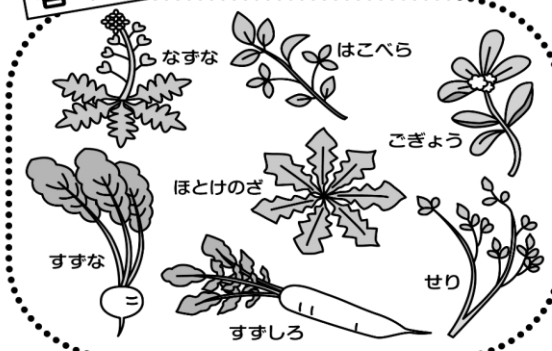


あけましておめでとございます。早いもので、今の学年もあと3ヶ月となり、1年をまとめる時期になりました。まだまだ寒さが続き、インフルエンザやノロウイルスが流行る時期です。悔いなく学年を終えるために体調管理にはよりいっそう気を付けましょう。さて、「1年の計は元日にあり」(1年間の計画はその年のはじめに決めておくのがよい)といえます。今年とはどんな計画を立てていますか？今年1年もしっかり食べて、健康にすごせるように願っています。



10(月) 成人の日  
11(火)★鏡開きこんだて 牛乳 麦ごはん 肉どうふ きなこもち  
12(水) 牛乳 きびごはん 冬瓜のカレー煮 アーモンド和え オレンジ  
13(木) 牛乳 島野菜ペペロンチーノ ぶた肉コロッケ チキンサラダ  
14(金) 牛乳 麦ごはん とりのピリから焼き ひじき炒め ひじきのみそ汁

春の七草



1月7日は、「七日正月」ともいい、1年の無病息災(病気をせず、元気であること)を祈る行事が行われ、その日の朝に七草がゆを食べると、1年を元気に過ごせると言われています。古くに中国から伝わり、江戸時代に一般にも広がったといわれるこの風習は、今でも受け継がれています。七草がゆには、お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸を休める役割もあると考えられています。

17(月) 牛乳 麦ごはん 手づくりふりかけ 冬瓜のにつけ 白菜とちくわのごま和え  
18(火) 牛乳 レタスチャーハン あげぎょうぎ 大根の中華サラダ みかん  
19(水) 牛乳 麦ごはん 肉じゃが からし菜のささみ和え  
20(木) 牛乳 ジャージャーめん かいそうサラダ アーモンド  
21(金) 牛乳 きぬがさ井 (麦ごはん) なめこのみそ汁

1月24日~30日 全国学校給食週間

学校給食の歴史  
明治22(1889)年に山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、全国へ広まりますが、戦争による食料不足のため、中止せざるをえなくなりました。戦争が終わり、昭和22(1947)年に学校給食が再開されます。子どもたちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が提供されました。

24(月)★学校給食週間 牛乳 麦ごはん まぐろの天ぷら タマナーチャンプルー チムシンジ  
25(火)★学校給食週間 牛乳 麦ごはん 島野菜カレー パパイヤサラダ  
26(水)★学校給食週間 牛乳 もずくのたきこみごはん 赤魚のごまみそ焼き いそあえ ジーマーミーどうふ  
27(木)★学校給食週間 牛乳 あげパン コブサラダ 冬瓜の豆乳ポタージュスープ たんかん  
28(金)★学校給食週間 牛乳 ごはん チヂメンニイリチー なかみ汁 たんかん

楽しみにしていた冬休み!風邪に負けない体を作って楽しく過ごそう♪  
食 事をきちんと食べる  
休 養・睡眠を十分にとる  
手 洗い・うがいをする  
運 動して体を動かす

昭和21年12月11日、政府から「学校給食実施の普及奨励について」の通知が発せられ、戦後の学校給食の方針が定まりました。同年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験給食が実施され、この日を記念日としました。通常は冬休みのため、1か月後の1月24日からの一週間が「全国学校給食週間」になりました。那覇小学校でも、1月24日から28日を学校給食週間として、郷土料理の提供や給食に関する展示、給食委員会の朝会など、様々な活動を行う予定です。