

食育だより1月



1月の給食目標
感謝の気持ちをもって、
食事をしよう。

新しい一年が始まりました。今年もおいしくて、安全な給食を提供できるように給食室一同心がけてまいります。どうぞよろしくお願いたします。新年も引き続きマスクの着用やうがい・手洗い・規則正しい生活を心がけて、感染性胃腸炎などの予防につなげましょう。

今月のこんだてについて

このコーナーでは、その月の献立の特徴や使用している地場野菜などをお知らせしています。また、毎月ご家庭に配布している基準献立とは異なる独自献立についてもこのコーナーでお知らせしますので、確認をお願いいたします。

こんげつの
こんだては～？



- 日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。(白玉ぞうに・なます)
- 給食週間にちなんだ献立を取り入れました。
 - ・給食の歴史を伝える献立…セルフおにぎり
 - ・横浜に関わりの深い献立…すき焼き風煮
 - ・給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立…とんカツ
- 冬に美味しい旬の食品を取り入れました。
(ぶり・たら・ブロッコリー・ほうれんそう・こまつな・ごぼう・はくさい・しゅんぎく・だいこん・みずな・ぼんかん・ゆず)

☆献立変更☆

12日 給食委員会児童が考え、全校の投票で決めた「ゆめのこんだて」を実施しました。

主食 麦ごはん	果物 でこぼん
主菜 鶏の照り焼き	飲み物 牛乳
副菜 こふきいも	
副菜 みそ汁	

主食・主菜・副菜・汁物がそろった
献立を2つ考え、全校に投票して
もらいました♪

<今月の地場産野菜>

こまつな・ほうれんそう・はくさい



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 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。日本の

学校給食は、明治22年（1889年）に山形県鶴岡市で始まり、全国に広がっていききましたが、一時戦争で中断されました。戦後に子どもたちの栄養状態が悪化してしまい、給食の必要性が叫ばれ、学校給食が再開されたのです。それには海外からの物資の寄贈も大きな力となりました。世界中の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考えるため、毎年、全国学校給食週間が実施されています。

☆食べることの大切さや

給食への思いを深めてほしいと思います。

藤が丘小学校は12/14(水)~20(火)を給食週間に設定し、給食委員会を中心に様々な取り組みをしました。

- 給食委員会が「ゆめのこんだて」を2つ考え、全校に投票をしてもらいました。この結果を給食週間中に発表しました！その献立が1月12日の給食です。
- 給食週間中の中休みに、給食室見学ツアーを行いました。
- 給食室紹介ムービーを作成しました。クイズもありました♪
- 給食に出てくる食材をカウントし、3色のグループ別にランキングを作り、発表しました。



ふゆ しゆん あお な た 冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうやこまつな、みずな、しゆんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養もたっぷりで、たくさん出回るため、安く買うことができます。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものでは、ビタミンCの量が3倍も違います。青菜には、骨や歯の成長にも欠かせないカルシウムも多く含まれています。栄養たっぷりの旬の青菜をたくさん食べましょう。中でも、小松菜は横浜市でもたくさん作られています。お店でも地元で作られた野菜を探してみてください。