

給食だより1月



流山市立北部中学校
平成31年1月15日

今日24日から30日は給食週間



あけましておめでとございます。



冬休みも終わり、新しい年を迎えました。先週から学校生活が始まりましたが、朝ごはんはしっかり食べていますか？朝ごはんは、ただお腹を満たすためのものではありません。一日を元気に過ごす大切な食事です。しっかり食べて、毎日を健康で楽しく過ごしましょう。



朝ごはんの合言葉 「のうはおひま？」



脳

脳が活発に！

脳のエネルギー源は、食事からとるブドウ糖です。朝食をきちんととると、脳が活発に働き、学習能力や記憶力・判断力が高まります。

は

排便促進！

朝、お腹に食べ物を入れることで大腸が刺激され、排便しやすくなります。おなかもすっきりします。

お

落ち着く！

朝食をしっかり食べることで、脳も活発に働き、体温も十分に上昇します。体調が安定することで、心も体も落ち着きます。

ひ

肥満防止！

朝食を抜くと昼で食べ過ぎてしまいます。また食べないことが習慣になると、体の吸収力が高まり、太りやすい体質になってしまいます。1日3食きちんと食べたほうが、太りにくい体になるのです。



朝ごはんをしっかり食べるためには・・・



夜遅く食べたので、おなかがすかない



朝起きるのが遅い食べる時間がない食べる気がしない

こんなことのないように、夜更かしや夜食は控えましょう。

学校給食は、明治22年に学校でおにぎりにつけものを用意したのが始まりです。その後、徐々に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。戦後昭和22年の1月、米国などの救援物資でパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念してもうけられたのが学校給食週間です。

今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り、食べ物に感謝し食習慣を見直す一週間にしてほしいと思います。

給食では、この期間に日本の郷土料理と、東京オリンピックで流山市をキャンプ地にしているオランダの料理を作ります。ぜひ楽しみにしてください。

24日 北海道の献立

・北海道の郷土料理である「ちゃんちゃん焼き」や、名産品の昆布・イカなどを使った料理を作ります。

25日 愛知県の献立

・愛知県はみそを使った料理が多いです。今回は八丁みそを使った「みそカツ」を作ります。

26日 オランダの献立

・ヒュッツポットは野菜の入ったマッシュポテトです。オランダのトマトスープは、ミートボールが入っているのが特徴です。オランダは素材の味を大切にしている、塩こしょうでさっぱり味付けている料理が多いです。

29日 山梨県の献立

・山梨県で有名なのは「ほうとう」です。平べったいうどんのような麺で、かぼちゃなどの野菜が入ったみそ味の汁になっています。

30日 長崎県の献立

・長崎天ぷらは衣に味がついているもので、今回は砂糖を入れて甘い天ぷらにしています。浦上そばろは長崎県浦上地方の郷土料理で、野菜がたくさん入ったきんぴらです。

インフルエンザが流行っています！

い・た・だ・き・ま・す



きれいに手を洗おう！！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！