

お家の人と一緒に読みましょう

給食だより



あたら しい年がはじまりました。毎日の食生活を大切に、この1年も健康で元気に過ごしまししょう。今年も安全でおいしく楽しい給食を…と給食センター同はりきっています。よろしくお願いいたします。

冬の食生活 ~かぜに用心!~

お正月は気をつけていても、ついつい生活が不規則になりがちです。学校のスイッチはもう入りましたか。

冬休みの疲れが残ってはいませんか。疲れを残したままいるとかぜをひきやすくなります。かぜの予防には、食生活・睡眠がとても大切です。それでもかぜをひいてしまったら…早めに治しましょう。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

→ 学校給食の献立の移りかわり →

明治22年	昭和22年	昭和25年

おにぎり・塩さけ・菜の漬物

ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー

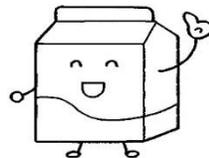
コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン

昭和40年	昭和52年

ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ

カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?



① 保温(安静に)

テレビを見ながら、本を読みながらでなく安静にして早めにゆっくり寝ましょう。あたたかくして…

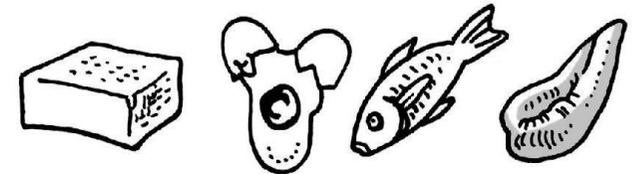
② 水分を十分に

口がかわいていなくても水分はとりましょう。ぬるめの麦茶・みそ汁・スープなども効果的です。

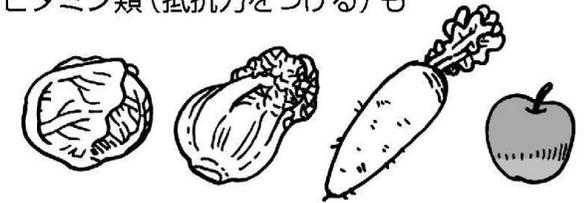


③ バランスのよい食生活

◆消化のよいたんぱく質をとりましょう。



◆ビタミン類(抵抗力をつける)も



◆脂肪も適度にとりましょう。

大豆油、ごま油、オリーブ油
サンマ、サバ、イワシを食べるとよいですよ。

お楽しみに! リクエスト給食

今年度も“リクエスト給食”を実施します。先日みなさんに考えてもらった「思い出の献立」や「栄養満点の献立」、「みんなが大好きな献立」が、給食に登場するかもしれません。1月~3月の給食に、各学校のリクエスト献立が登場する予定ですので、どうぞお楽しみに!