

The Lunch Times 191号

平成29年 給食だより 三郷市立岩野木学校給食センター

新しい年が始まりましたが、冬休み中のおやつの食べ過ぎや寝不足で、生活のリズムが乱れていませんか。夜は早く休み、朝は早く起きて朝ごはんをしっかり食べ、生活のリズムを整えて毎日元気に過ごしましょう。



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年に山形県鶴岡市で始められました。当時の献立は「おにぎり、漬物」だったそうです。その後学校給食は全国に広まりましたが、戦争が激しくなり中断されました。

戦争が終わると、栄養不足の子どもを救うために、アメリカなどから「脱脂粉乳や小麦粉、缶詰」などの援助物資が届き、学校給食が再開されました。

これを記念して「**全国学校給食週間**」が設けられました。

感謝して食べよう！

給食にかかわる人たちや給食を食べられることに感謝する1週間です。

～「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつにこめる心～

いただきます

私たちが生きていけるのは、たくさん動物や植物の大切な命を食べ物としていただいているおかげです。最後のひと口まで、大切に食べたいですね。

給食をいただけることに

「ありがとう」の感謝の気持ちをこめて「いただきます」のあいさつをしましょう。



ごちそうさま

漢字では「ご馳走(ちそう)様」と書きます。馳走は「走り回る」という意味。「食事の材料を育てたり、集めたり、料理したりと駆け回ってくださって、ありがとうございます。」という意味が含まれています。

給食が多くの人の手をへて、私たちのもとに届いていることに、感謝の気持ちをこめて「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

油断大敵

風邪予防の徹底を！



体調管理



受験生のみなさんは、体調管理を第一に！

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食とり入れましょう。



旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増すほうれん草や小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものも多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜



白菜



にんじん



ごぼう



ねぎ



大根



かぶ



せり



春菊



小松菜



ブロッコリー



カリフラワー



ほうれん草