

1月 給食だより

令和8年1月 甘楽町学校給食センター

新年あけましておめでとうございます。正月はどのように過ごしましたか？
1月に入り、寒さはこれから一段と厳しくなってきます。風邪やインフルエンザなどを予防するために、手洗い・うがいをしっかりしましょう。また、日頃からバランスの良い食事を心がけ、よく寝て、よく体を動かし、元気な1年をスタートさせましょう。

1月24日～30日は、全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

給食が始まったのはいつから？

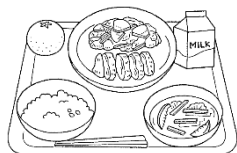
日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、日頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。



1月11日は鏡開き (給食は、1/9(金)です)

1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なものであるため、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



ブリは 出世魚

ブリは、成長するにつれて名前が変わる出世魚で、地域によっても呼び名が異なります。例えば、関東ではワカシ、伊ナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。



試験前も早起き・早寝！

朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。



わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりととることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早寝・早起きを心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



1月の甘楽・富岡で作られた食材は、しいたけ・なめこ・にら・キャベツ・大根・にんじん・さつまいも・さといも・ねぎ・キウイ・フロコリー・米です。
★有機野菜は、にんじん・大根・ほうれん草・キウイ・ねぎ・米です。



お知らせ

キウイフルーツは、食物アレルギーの新規発症の原因となりやすい食品です。甘楽町は、キウイフルーツが特産物であるため1/16に提供を予定しています。給食で初めて食べることをないようにしてください。また、キウイフルーツを食べ、かゆみやピリピリなどいやな感じがしたら食べるのをやめましょう。