

1月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしよく
鯨川村学校 給食センター

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。
体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質

体力をつける



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する



ビタミンE

血行をよくする



ビタミンC

免疫力を高める



そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。



きゅう しよく

給食センタークイズ

かいてんかま
回転釜といいます



Q 右の写真は、みそ汁などを作る釜(大きな鍋)です。この釜の大きさはどのくらいあるとおもいますか？①～③のうち、直径(長さ)で何cmあるでしょう？

- ① 35cm
- ② 55cm
- ③ 95cm



ちなみに深さは35cmあります。

1月24日～30日「全国学校給食週間」

全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されています。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では、役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

今の給食は？

学校給食は教育活動に

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



栄養バランス

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食品の種類
や特徴

感謝の心

食料の生産
・流通・消費



食事の喜び
・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識
・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

きゅう しよく

給食センタークイズ ☆こたえ☆

答え：③ 95cm

この大きな釜で、汁物、炒め物などを作ります。調理員さんも1人入ってしまいそうな大きさですね。この釜で、毎日給食を作っていますよ(^^)

