



給食だより

川本南小学校
H. 25. 1



あけましておめでとうございます！

新しい年が始まりました。毎日の食生活を大切にして、この一年も健康で元気に過ごしましょう。

今年も安全でおいしく楽しい給食を！と給食室一同張り切っています。よろしくお祈りいたします！



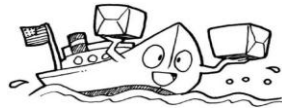
学校給食週間、知っていますか？



1月24日～30日は「給食週間」です。昭和21年12月24日から学校が始まりました。学校が冬休みなので、1ヶ月遅れの1月24日が「給食記念日」になりました。

昭和20年、今から65年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。その頃の6年生は今の4年生くらいの大きさでした。日本の子どもたちの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。

本校では、1月21日～25日が「給食週間」になります。



☆☆学校給食週間献立☆☆



- 21日(月) 重忠汁・・・旧川本町出身の武将・島山重忠にちなんだ白玉団子入りの汁です。
- 22日(火) 昔の献立・・・主食はコッペパンと食パンしかありませんでした。おかずはいつも一品でした。シチューなども中身が少なく牛乳やチーズなどは入っていません。
- 23日(水) ジャンバラヤ・・・アメリカで人気のあるメニューです。深谷市の姉妹都市であるフリーモンド市がアメリカにあることから、姉妹都市献立として給食に取り入れてあります。
- 24日(木) 煮ほうとう・・・深谷市の偉人、渋沢栄一翁が好んで食べたと言われ深谷市の郷土料理にもなっています。
- 25日(金) ねぎめた・・・深谷ネギを使ったねぎめたは深谷市の郷土料理の1つです。



朝ごはんをたべましょう！



朝ごはんが大切なわけ

健康な朝ごはんは、心と体を強くします！

- 1 一日を元気にスタートできます。
体温が上がリ、体が目覚めます。
- 2 集中力がアツクします。
脳にエネルギーが補給され、やる気が出ます。
- 3 うんちが出やすくなります。
腸が刺激され、その働きがよくなります。
- 4 生活のリズムがよくなります。
脳や体に生活のリズムができ、心や体が健康になります。



どのような朝ごはんが、よいのでしょうか？

よい栄養のバランスが、健康な朝ごはんを作ります

- 1 体のエネルギーになるものを食べます。(黄)
ごはん、パン、おもちなど
- 2 体をつくるものを食べます。(赤)
肉、魚、大豆製品、たまご、牛乳など
- 3 体の調子をよくするものを食べます。(緑)
野菜、くだもの、海藻など



おいしい朝ごはんにするには、 どうしたらよいのでしょうか？

- 1 早寝・早起きをします。
体内時計ができ、目がパッチリ覚め、食べ時間ができます。
- 2 食べ過ぎに気を付けます。
寝る前の食べ過ぎに気を付けます。

朝ごはん きちんと食べて 心と体に スイッチオン！