

がつきゅうしょく 1月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 青山 直志

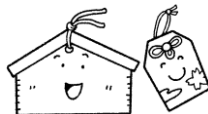
栄養士 金井ヤスノ



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

あけましておめでとうございます

寒^{さむ}さが一段^{いちだん}ときびしくなり、新^{しん}型^{がた}コロナウイルスのほかに、インフルエンザなどの感^{かん}染^{せん}症^{しょう}が流^{りゅう}行^{こう}する季^き節^{せつ}です。



きちんと手^てを洗^{あら}う・食^{しょく}事^じをしっか^り食^たべる・ス^たレス^{れす}をた^ため^ない
そしてマ^まスク^{すく}をす^よるこ^ぼとが予^よ防^{ぼう}にな^りま^す。

特^{とく}に年^{ねん}末^{まつ}年^{ねん}始^しや連^{れん}休^{きゅう}明^あけは生^{せい}活^{かつ}習^{じゅう}慣^{かん}が乱^{みだ}れがち^です。栄^{えい}養^{よう}バ^らン^スのよ^いい食^{しょく}事^じ
と規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}を心^{こころ}がけ、適^{てき}当^{とう}な運^{うん}動^{どう}と十^{じゅう}分^{ぶん}な睡^{すい}眠^{みん}をと^とつて、元^{げん}気^きに^のり^き切^き
りま^しょう。

今^{ことし}年^{ねん}も安^{あん}心^{しん}・安^{あん}全^{ぜん}に気^きをつ^つけてお^おい^いし^い給^{きゅう}食^{じよく}をつ^つく^くるよ^よう給^{きゅう}食^{じよく}室^{しつ}一^{いっ}同^{どう}かん^かん^か
ば^りま^すの^ので、ど^どう^ずよ^よろ^ろし^しくお^お願^{ねが}い^いた^たし^ます。



今月の献立より



11日(火) …きつね^{すし}寿^{すし}司^し・七^{なな}草^{くさ}風^{ふう}白^{しろ}玉^{たまご}団^{だんご}子^こスー^{すー}プ^ぷ・牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}

7日は七^{なな}草^{くさ}。春^{はる}の七^{なな}草^{くさ}がゆ^を食^たべ^て無^む病^{びょう}忌^{そく}災^{さい}を祈^{いの}る行^{ぎょう}事^じです。春^{はる}の七^{なな}草^{くさ}を知^しっ^て
い^ますか? 「せ^せり・な^なず^な・ご^ごぎ^ぎょう^{ょう}・は^はこ^こべ^べら^ら・ほ^ほと^とけ^けの^のぎ^ぎ・す^すず^ずな^な・す^すず^ずしろ^{しろ}」

「すずな」は「かぶ」のこ^ことで「すずしろ」は「だい^{だい}こ^こん」です。

27日(木) …黒^{くろ}糖^{とう}パ^ぱン^ん・カ^かレー^{れい}シ^しチュ^{ちゅう}ー^ー・お^おか^かし^しな^な生^{なま}た^{たまご}ま^{まご}・牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}

「お^おか^かし^しな^な生^{なま}た^{たまご}ま^{まご}」は果^{くだもの}物^{もの}の桃^{もも}を卵^{たまご}の黄^{きみ}身^みに、サイ^{サイ}ダー^{ダー}ゼ^ゼリー^{リー}を白^{しろ}身^みに^にみ^みた^た
たデ^たザ^たー^たト^たです。お^お楽^{たの}し^{たの}し^{たの}みに!

1月24日から30日は

全国学校給食週間



学校給食週間は、学校給食の

意義や役割についての理解を深める

ための1週間です。

献立や給食時間の思い出などを、家族や友達などと話してみましょう。

好ききらいしないで食べられますか？

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の量は違うので、好ききらいはなるべくしないでいろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口から食べてみましょう。

お家でも・・・

感染症予防のために



こまめに手洗い・うがいをしましょう。



夜ふかしはかぜをひきやすくなります。早寝早起きを習慣づけましょう。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は

1月4日(火)です。

お手数ですが早めに残高の確認をお願いします。

好きなところは？



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや調理方法などをかえてみるのもよいでしょう。