

1月給食だより



平成 28 年 1 月 22 日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
栄養士 志摩 啓子

早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

今年もあとわずかとなりました。何かと慌ただしくなる頃ですが、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。年末・年始の楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちになります。朝・昼・夕の3食をしっかりと、かつ栄養のバランスにも気を付けて元気に過ごしましょう。

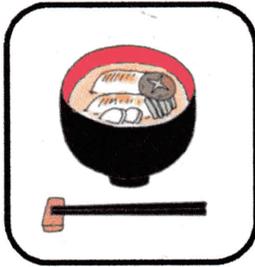
行事を楽しもう！

1月は「睦月」といいます。親戚や知人が互に行き交って「仲睦まじく」することから名付けられたといわれます。1年の初めの月でもあるため、1年を健康に過ごすための願いが込められたさまざまな行事が行われます。またそうしたときに食べる行事食をととも身近に感じることができる月です。ご家族で語り合いながら、行事食を楽しんでいただけたらと思います。

おせち料理



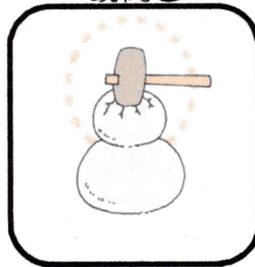
お雑煮



七草がゆ



鏡開き



小正月



全国学校給食週間です！<1月24日(火)~30日(月)>

学校給食は子どもたちに1日に必要な栄養のおよそ3分の1、ビタミン・カルシウムはおよそ2分の1がとれるように作られています。健康的な食事の手本となり、食育の「生きた教材」になるように献立をたてています。ぜひご家庭でも「今日の給食何だった?」「おいしかった?」と子どもたちに声をかけ、給食について話題にしてくださいね。

学校給食の7つの目標



学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。

健康な体づくり



望ましい食生活のお手本に



助け合い、協力して



自然の恵みに感謝する



働く人たちに感謝して食べる



地域の食を知り、未来に伝える



食を通して社会のしくみを知る

