

# 1月給食だより

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



令和元年12月25日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井 美奈子

栄養士 遠藤 万紀子

2学期の給食が無事に終わりました。新しい年まであと7日です。今年は台風による大雨など自然災害が続きました。無事に新年を迎えられることに感謝し、年が明けたらまた新たな気持ちで頑張りましょう。

3学期の給食は、1月8日(水)から始まります。元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています。

## たの げんき ふゆやす 楽しく、元気な冬休みを！

おみそかやお正月など、楽しいことがいっぱいの冬休みが始まります！元気レンジャーのアドバイスを守り、みなさん元気に過ごしましょう！

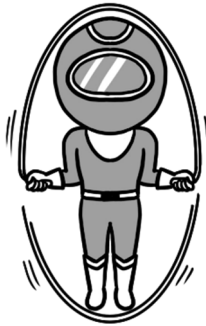


### 朝はしっかり 食べるんジャー！



冬休み中も早起きをして朝ごはんをしっかり食べると、その日を元気にスタートできる！とくに冬の野菜は栄養たっぷりだ☆

### 日は元気いっぱい 動くんジャー！



外で体を動かせば、体もぽかぽかあたたまって気分もすっきり！おなかもすいて、ごはんをおいしくたくさん食べられるぞ☆

### 夜ふかしせずに 寝るんジャー！



体をしっかり休めないとなつかれがたまってくるぞ！毎日ぐっすり眠って、明日のパワーをためるんだ☆

## おせちのきもち

~料理に込められた願いを知ろう~

「おせち」とは、もともと季節の変わり目に食べた料理ですが、今ではお正月に食べる祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう願いが込められています。



### 田作り

「五万米」ともい、たくさんの食物が収穫できるようにと願って食べます。



### 黒豆

「まめ」という言葉には、「元気・丈夫・健康」という意味があり、まめに暮らせるように、まめに働けるようにと願って食べます。



### 伊達巻

巻物(書物)に似ているので、知識が増えるように、勉強ができるようにと願って食べます。

たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますようにと願って食べます。

### たい・えび



数の子やさといもは、卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べます。

### 数の子・さといも



## 給食について考えよう

1月24~30日は、「全国学校給食週間」です。学校給食は明治時代に始まり、今年で130年になります。明治22年、山形県の小学校で、お弁当を持ってこられない児童を対象に、おにぎりとお漬物を出したのが始まりでした。

時代とともに食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食は、子供たちの成長を支えるだけでなく、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。また、今の日本は飽食の時代と言われるように、食べ物であふれています。みなさんは食べ物を大切にしているでしょうか。あらためて食べ物の大切さについて考え、感謝の気持ちで食事をしましょう。

給食に関わっている人に感謝していただきます。



~全国学校給食週間~

学校給食費の徴収に御協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、1月6日(月)です。

