

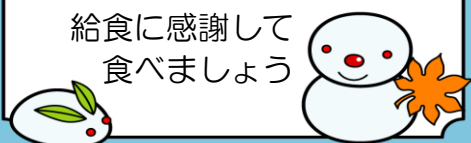
# きゅうしょくだよい

令和2年 1月  
正善小学校  
おうちのひととよみましょう

新しい年をむかえ、3学期が始まりました。  
今年はどうな目標を立てましたか。一年間を健康に過ごすために、しっかり食べて丈夫な体をつくり、目標に向かってがんばりましょう。

今月のもくひょう

給食に感謝して  
食べましょう



1/24~1/30 は

## 全国学校給食週間です



学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡市の忠愛小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちのために、昼食を用意したのが始まりとされています。

〔当時の献立〕 おにぎり・塩鮭・漬物

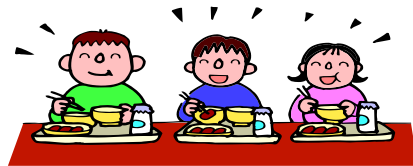


飽食といわれる現代、つい忘れてしまいがちな食べ物の大切さを、この全国学校給食週間に見直します。また、給食ができるまでに携わる多くの人々へ、感謝の気持ちを育みます。

給食では1月27日に「むぎごはん、鮭の塩焼き」を予定しています。そして、栄養を補うために「牛乳、ひじきの炒め煮、すいとん、みかん」も献立に組み合わせておいしくいただきます。

当時よりも食材が豊富で、生活における電気機器、水道、ガスなどの利用が可能な現代は、色々な面で恵まれています。しかし、その一方では食べ残しによる食品ロスなどが問題にもなっています。食べ物の大切さについて考え、どんなことができるか、おうちの人と一緒に話してみましょう。

感謝の気持ちを持ち  
好き嫌いなく  
食べましょう



## みんなにできること

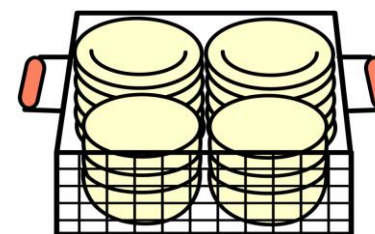
○気持ちをこめて  
あいさつしよう  
「いただきます」  
「ごちそうさまでした」



○残さずきれいに  
食べよう



○後片付けまで  
しっかりとしよう



今月の  
たべもの

### ねぎ

ふゆ や さい たいひょう  
冬野菜の代表と  
いえば、ねぎ!

なべものにはかかせないそんざいですね。ねぎにも、いろいろなしゅるいがありますが、大きく分けると、白い部分を食べる白ネギ「根深ネギ」と、緑色の部分を食べる「葉ネギ」があります。白ネギはよ〜くにとると、ねぎどくとくのからみが、あまい味に変化します。

むかしから、かぜをひきはじめたらねぎを食べるとよい、ねぎをしっかり食べるとかぜをひかない、と言いつたえられてきました。どくとくのからみせいぶんが体温を高め、血行をよくすること、消化えきの出るのをよくすることなどが分かっています。むかしからのちえってすごいですね!!

