



令和 7 年 1 月 7 日
流山市立東深井中学校
流山市立北部中学校

新しい年を迎えました。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。本年もよろしくお願いします！

全国学校給食週間



1 月 2 4 日から 3 0 日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

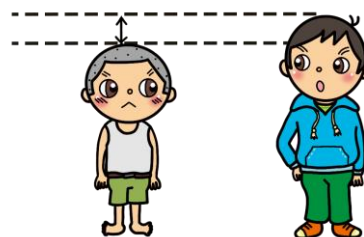
昭和 2 0 (1945) 年、戦争が終えたばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



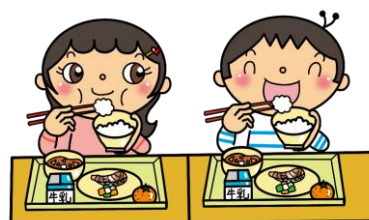
この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして、昭和 2 1 (1946) 年 1 2 月 2 4 日、学校給食が再び始まりました。



その頃の小学 6 年生の体は、今の小学 4 年生くらいの大きさだったといえます。



1 2 月 2 4 日は学校が冬休みなので、1 ヶ月遅らせた 1 月 2 4 日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する 1 週間です。

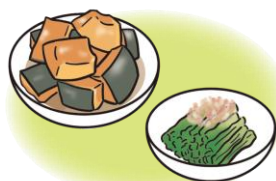


めん えき りょく たか
免疫力を高めよう！



寒いこの季節、風邪やインフルエンザなど感染症が流行しています。予防にはまず手洗いやうがいも大事ですが、栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとることも重要です。感染症に打ち勝つための「免疫」を高める食べ方をしてみましょう。

やさい
野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。旬の野菜には、その季節に体が必要とする栄養も豊富です。

あさ きん
朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミン C を積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

く しる
具たくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

た
よくかんで食べる



消化が良くなるだけでなく、歯並びも良くします。また脳に作用して食べすぎも防ぎ、リラックス効果も期待できます。