

きゅうしょく

給食だより



れいわ ねん
令和7年
がつごう
1月号

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

ながれやましりつしんかわしょうがっこう
流山市立新川小学校

あけましておめでとうございます。今年も安心・安全で美味しい給食をお届けできるように給食室一同努めてまいります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

寒さも一段と厳しさを増し、冬もこれから本番です。空気も乾燥してくるので、かぜをひきやすくなります。バランスのとれた食生活と十分な睡眠を心がけて、かぜに負けない体をつくりましょう。

あさがたせいかつ こころ 朝方生活を心がけよう

あさ こ ぜん ちゅう たい せつ げん 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力がでてきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



ちょうしょく 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりととれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



すい みる やく わり 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためにより睡眠をとりましょう。

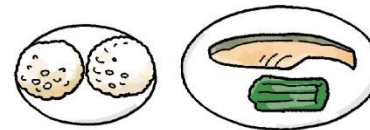
がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

がつ こう きゅうしょく はじ 学校給食の始まり

めい じ ねん こんだて
明治22年の献立



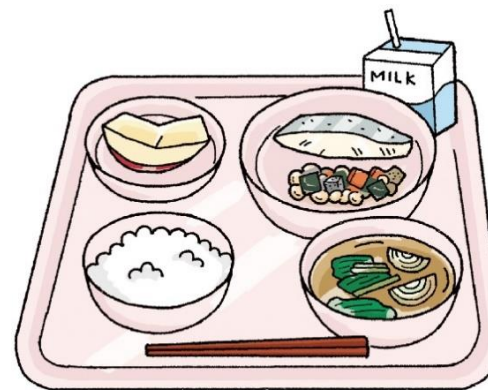
おにぎり、しお、塩さけ、
菜の漬物

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



きゅう しょく えい よう 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



たい せつ しょく じ 大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

