



今年も、安全で安心な給食を、毎日元気に届けられるように努めてまいります。

給食室一同、どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。



全国学校給食週間 1月24日~30日

明治22(1889)年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない貧しい家庭の子どもたちのために社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳(スキムミルク)が寄贈され、再び給食がはじまりました。昭和21(1946)年12月24日のことです。この日が今に続く学校給食の誕生日になりますが、多くの学校が冬休みに重なるため、1ヵ月延ばして1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」にしています。

戦後、学校給食は学校で行う教育の1つに位置づけられました。

現在の学校給食は健康の保持・増進だけでなく、将来、

健康的で望ましい食生活を送るための手本となり、また学校での学びを深めるための生きた教材としての活用も積極的に行われています。みんなで協力し助け合うことの大切さを学び、自然の恵みや人々のはたらきに感謝し、ふるさとやさまざまな地域の食文化を理解して未来に伝える、そして食を通して社会をよく知るといった目標が現在、学校給食には課せられています。子どもたちの健やかな体と豊かな心を育むための力となるように日々努力を続けています。



今年度の全国学校給食週間メニュー！！

今年は1月24日~31日の6日間で、野田市の「野田市健康スポーツ文化都市宣言」に合わせて、野田市にゆかりのある人物や文化に関係する料理を取り入れた市内統一の献立を実施します。

24日(水) イギリス：(走り高跳び：戸邊直人氏) 第二中学校出身のオリンピック選手です。

イギリスは、走り高跳び発祥地です。

25日(木) 野田：(関宿の郷土食) 特産品の高菜漬や、地元「逆井こんにやく」のこんにやくを使用します。

26日(金) フランス：(2024年オリンピック開催地)「ピストゥ」は、バジルソースのことです。

キャロットラペは、サラダです。

29日(月) 日本：(剣道：和食献立) 剣道は、日本の剣術を競技化した武道です。

30日(火) インド：(将棋：関根金次郎名人) 明治から昭和初期の将棋棋士で、「近代将棋の父」と称されています。将棋の起源は、古代インドのゲーム「チャトランガ」だそうです。

31日(水) 京都：(落語) 北部中学校・第二中学校出身の落語家さんがいます。

京都は、古典落語の発祥地です。古典落語の演目の一つに「時うどん」があります。

試験対策 食育秘大作戦!

必勝ポイント その1

朝食は必ず食べる

脳の重量は体全体の2%ほどですが、消費するエネルギーは体全体の20%も占めるそうです。朝食を食べないで勉強や試験に臨むと、途中で脳がエネルギー切れを起こします。



必勝ポイント その2

3食で生活リズムをととのえる

試験は午前中から行われます。夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。その助けとなるのが、朝昼夕の3食です。時間を決めて規則正しく食べ、夕食後はなるべく間食しないのがポイントです。



必勝ポイント その3

プラス思考でチャレンジ!



残念ながら「これを食べると頭がすぐによくなる」という食べ物はありません。しかし、体のコンディションを整えるためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べられるようになることはとても大切です。食わず嫌いの克服が新しいチャレンジのきっかけになるかもしれません。決して無理は禁物ですが、前向きに挑戦してみましょう。



必勝ポイント その5

食事前の手洗いでかぜ予防!



かぜの原因となるウイルスは、まず手に付き、そこから口、鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入します。手を使うことの多い食事は、感染の場にとってもなりやすいのです。かぜをひいてしまうと、勉強の成果が十分に発揮できません。外から戻ったときはもちろんですが、食事の前にも必ずせっけんでしっかり手洗いをする習慣をつけ、かぜ予防を心がけましょう。

必勝ポイント その4

ストレスに負けない体をつくる!



ビタミンCは体がストレスと戦うために欠かせない栄養素です。ブロッコリーや芽キャベツ、ピーマンなどの野菜や、みかんなどのかんきつ、いちご、キウイフルーツといった果物類にたくさん含まれています。



作ってみませんか?

かみかみごぼう汁

寒い時期、体が温まる野菜たっぷりの汁物です。



作り方

- ①ごぼうはそぎ切り、にんじん、かまぼこは短冊切り、油揚げは湯をかけて油ぬきしてから短冊切り、長ねぎは斜め小口切り、豆腐はさいの目切り、とり肉はひと口大、小松菜は3cmに切る。
- ②鍋に油を敷き、とり肉をいためる。表面が白くなったらごぼうを入れてよくいためる。
- ③にんじん、かまぼこ、油揚げを入れて軽くいため、豆腐とだし汁を加えて煮る。
- ④煮えたら調味料で味を調え、仕上げに小松菜と長ねぎを加える。火が通ったら出来上がり。

材料 (4人分)

ごぼう ……120g	だし汁 ……3カップ
油揚げ ……1枚	(干しいたけなどお好みのもので)
にんじん ……60g	
小松菜 ……40g	
長ねぎ ……20g	薄口しょうゆ ……小さじ1
かまぼこ ……40g	とりがらスープの素 ……適宜
豆腐 ……80g	
とりもも肉 ……60g	
油 ……少々	