

食育だより



令和 7 年

1月号

(毎月19日は食育の日)

野田市立北部中学校

新しい年を迎えました。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。

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。

また、1年間を健康で元気に過ごすために目標をそれぞれ立ててみましょう。

1月には全国学校給食週間があります。学校給食の歴史をふり返し、その意義や役割をあらためて考える1週間です。

おせち料理の願いを知ろう!

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。



全国学校給食週間



1月24日から30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。

今年度の全国学校給食週間メニュー!!

今年は1月24日～30日の5日間、「食育ピクトグラム」をテーマに、市内統一の献立を実施します。

【食育ピクトグラムとは】

「食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラム等を作成し、多くの人に使用していただく」ことを目的として、農林水産省が作成したものです。

野田市ホームページにも紹介されています。トップページ > 暮らしの便利帳 > 健康・医療 > 健康づくり > 食育



24日(金)

7.災害に備えよう いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

27日(月)

8.食べ残しをなくそう 持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

28日(火)

9.産地を応援しよう 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や食品ロスの削減を進めたりしましょう。

29日(水)

3.バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。(2年生考案献立)

30日(木)

4.太りすぎない、やせすぎない 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

