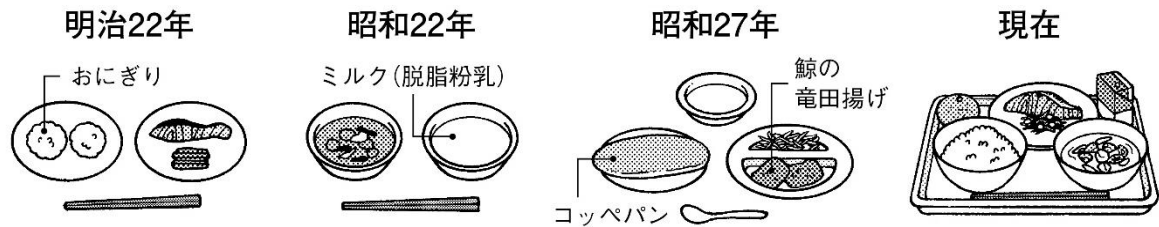




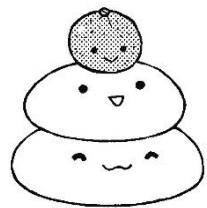
給食だより

いよいよ今年度も最後の学期となります。休み明けは、朝起きるのが辛くなったり、体がだるくなったりする人が多いようです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムを整えて毎日元気に過ごしましょう。そしてウイルス感染予防のための手洗い、人混みでのマスク着用をしっかりと行っていきましょう。

1月24日から30日は全国学校給食週間です



学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て今に至っています。また学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子供たちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。給食週間は、このような学校給食の意義や役割等について理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。



鏡もちの上にみかん？

丸く平たいもちを重ねた鏡もちは、年神様にお供えするものです。もちの上にみかんを飾る家庭も多いですが、正式には「だいだい」という果実を飾ります。だいだいは冬が過ぎても実が落ちないため、「代だい（だいだい）家が繁栄するように」という願いが込められています。

みかんを食べると手が黄色になる？



みかんの橙色は、「β-クリプトキサンチン」というカロテノイド色素が多く含まれています。この色素は、食べれば食べるほど体内に蓄積されていくので、手だけではなく足の裏等も黄色になります。しかし、しばらくすると、もとの肌色に戻るので心配することはありません。また、「β-クリプトキサンチン」には、生活習慣病の予防効果が期待されています。

令和2年度 学校給食週間のテーマと献立
料理の基本である『だし汁』を伝える学校給食！
～ だし汁の旅に出かけよう ～

28日(木) 北海道への旅
“昆布だし”のひみつを探そう！
ごはん、にしの甘露煮、どさんこ汁
白菜ときゅうりの昆布漬
チーズ、牛乳

26日(火) 南フランスへの旅
“魚介だし”のひみつを探そう！
ソフトフランスパン、バジルチキン
オリーブサラダ、フィヤベース
アプリコットジャム、牛乳



25日(月) 高知県への旅
“かつおだし”のひみつを探そう！
ごはん、かつおフライ、ぐる煮
にらのごまあえ、ゆずゼリー
牛乳

29日(金) ロシアへの旅
“フォン・ド・ポー”のひみつを探そう！
ごはん、ビーフストロガノフ、
ピロシキ、ヴィネグレット風サラダ、
牛乳

27日(水) 中国への旅
“鶏がらだし”のひみつを探そう！
炒飯、小籠包、ハンサンスー
粟米湯(とうもろこしのスープ)
杏仁豆腐、牛乳