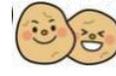




給食だより



令和7年1月29日

1月の給食目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう

最後までおいしい給食を！

早くも1月が終わろうとしています。昨年は子供たちの苦手な食べ物に挑戦する姿や完食の回数が増えた子を間近に見ることで、作る側としてとてもうれしく感じました。今年度も残すところあとわずかになります。引き続き子供たちにたくさん食べてもらえるように、調理員さんと一緒においしい給食を提供していきますのでどうぞよろしくお願いいたします。

春の七草について

春の七草を知っていますか？七草とは七種とも言われ、1月7日の朝にお粥にして食べるという風習が残っています。七草を食べることは邪気を払う、疲れた胃を休めるなど色々な意味があります。

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、これぞ七草

(春の七草の歌)

せり：冷え性やかぜに良いとされています。

ほとけのざ：おひたしや炒め物でも食べられます。

なずな：高血圧や便秘に良いとされています。

すずな：食物繊維が多く、便秘に良いとされています。

ごぎょう：扁桃腺や胃の炎症を鎮めます。

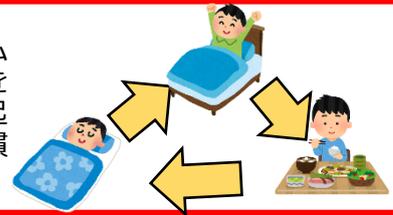
すずしろ：ミネラルや食物繊維が多く、便秘や冷

はこべら：ミネラルが多く腸環境を整えます。

え性に良いとされます。

早寝早起き朝ごはん！

冬休みが明けて生活リズムも戻ってきたかと思います。規則正しい生活リズムを整えるためにも「早寝早起き朝ごはん」を意識してほしいと思います。朝ごはんをしっかりと食べることで1日のやる気を引き出してくれます。早寝をすることで早起きにつながり、余裕のある朝ごはんの時間を確保することにつながります。習慣化し1日を楽しく元気に過ごせるように声掛けをお願いします。



苦手な食べ物にチャレンジ！

小学校や中学校生活では給食時間を通して様々な食材にチャレンジしてほしいと考えています。そのため学校では苦手なものも一口は食べてみるように声掛けをしています。学校給食での経験は必ずこれからの食生活に影響します。もちろんそれ以上に家庭での食経験も大切です。学校と家庭の両方からはたらきかけができるようにご家庭でもお声がけください。

食育ピクトグラム：食育の取り組みを子供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。

9 産地を
応援しよう



9. 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地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

産地を応援する第一歩は、「食に関心をもつこと」です。食べ物を選ぶときは、食材の旬や産地を意識して選んだり、産地市場を利用したりなどできることから始めてみましょう。

また、被災地などの食品を選ぶことで、復興の手伝いに行けなくても、その地域の生産者を応援することになります。

作成：大崎市学校栄養士会