

給食たより

京ヶ瀬小学校



新しい年を迎えました。今年も健康で元気に過ごせるように規則正しい生活と、バランスのよい食事を心掛けましょう。調理員みんなで、みなさんの健康を祈って、今年も安全でおいしい給食をお届けします。

1月の給食のめあて

感謝して食べよう

「いただきます」や「ごちそうさま」の意味を知っていますか？

いただきますは「自然の恵みや生き物の命をいただいていること」から来ています。動物や植物の大切な命をいただくことへの感謝の気持ちを表した言葉です。



ごちそうさまは「御馳走様」と書きます。この馳走という字には走り回るという意味があります。「御馳走様」は料理を用意してくれた人への感謝の気持ちを表した言葉です。

このように、食事の時のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさま」は、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理をする人に感謝の気持ちを込めて言う言葉です。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちをもって食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

月	火	水	木	金
11日 成人の日 あけまして おめでとうございます	12日 チキンサラダ カリフラワーグラタン	13日 のり酢あえ 鱈のスパイ揚げ	14日 大根サラダ	15日 だいたいムース 切り干しの紅白あえ 鰯カツ
18日	19日	20日	21日	22日 お誕生日 こんだて
かかマコあえ 野菜コロッケ	ひじきサラダ 野菜入りシュウマイ	ごまだれサラダ 鯖のしょうが煮	磯香あえ とり肉の薬味ソース	プリン グリーンサラダ
わかめごはん 塩とり汁	中華丼	ごはん 白菜のしょうがみそ汁	ごはん みぞれ汁	ソフトめん ツナトマトスパゲティ
1月24日から30日は「全国学校給食週間」です				
25日 給食週間 フルーツ	26日 ナッツとフルーツのサラダ 白身魚のフライ	27日 根菜のソテー とり肉のかんずり焼き	28日 ヨーグルト おかかあえ	29日 小松菜と大豆のサラダ 銀鮭の西京焼き
きのこカレー	フィッシュバーガー パンプキンポタージュ	ごはん しょうがのうすくず汁	キムたくチャーハン 酒かすみそ汁	味のり 切り干しの沢煮風汁
食物繊維をとろう	ビタミンACEをとろう	体を温める食事をとろう	発酵食品をとろう	かみごたえのある食事をとろう

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子ども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。

今年の給食週間は「コロナウイルスに負けるな！

～免疫力を高める食事をしよう～」を

テーマに免疫力を高める献立を取り入れました。しっかり給食を食べて、ウイルスに負けない体を作りましょう！

