



給食だより1月

明けましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。
今年も健康に一年を過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

～冬の行事食である『七草がゆ』を食べよう！～

日本には、季節ごとに様々な行事があります。1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣もそのひとつです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれており、古来より身体を邪気から守るための行事食として親しまれてきました。春の七草の栄養や効果は以下の通りです。



セリ

ビタミン B 群が豊富。
疲労回復に効果がある。



ナズナ

カリウムが含まれている。
利尿作用や止血効果がある。



ゴギョウ

詳しい栄養成分不明。
喉の痛みを和らげる作用がある。



ハコベラ

たんぱく質が比較的
多く含まれている。
腹痛薬にも利用される。



ホトケノザ

食物繊維が含まれている。
食欲増進や歯痛に効果
がある。



スズナ

ビタミン C が豊富。
免疫力アップの効果
がある。



スズシロ

ビタミン C や食物繊維が
豊富。
風邪予防や便秘解消に効
果がある。

< 1月24日～1月30日は全国学校給食週間 >

学校給食は、明治22年山形県のお寺の中に作られた小学校（寺子屋）で、貧困家庭の子どもたちに対して昼食を提供したことが始まりと言われています。その後、全国へと広まりましたが、戦争で食糧を手に入れることが難しくなり一時中断されました。しかし、戦後になり、海外からの支援で学校給食が再開されました。それを記念して、『全国学校給食週間』が定められました。

期間中は、給食の意義や役割について理解を深めるため、全国各地で様々な行事が行われます。富東でも26日～30日の間は、徳島の特産品や郷土料理などが登場します。給食を食べる際は、食材やメニューなどに注目してみてください。



< 1月のリクエスト給食 >

2学期に3年生を対象にアンケートを取りました。1月は第3位に選ばれた「唐揚げ」が登場します。

1、2年生の人たちは3年生になった時、何をリクエストするか考えておいてくださいね！

< 緊急情報！ >

さて、みなさんお待ちかねの給食が13日から始まりますが、そこにはいつもと違う光景が広がっているかも・・・！？