



あけましておめでとうございます。本年も安全でおいしい給食作りに努めてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開された学校給食の意義を考え、一層の充実を期する1週間となります。またこの期間を通し、あらためて食べ物の大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事しましょう。



あけましておめでとう 新春食育かるた

あ 	朝ごはん、 食べて始まる 元気な一日	お 	「おいしいな！」 笑顔で囲む 楽しい食卓
け 	健康をつくる 食事、運動、 よいすいみん	め 	目いっぱい 感謝を示そう、 食事のあいさつ
ま 	「まごわ(は) やさしい」 和の食材は 健康の友	で 	伝統を 受け継ぎ愛そう ぼくらの ふるさと
し 	しつかりと よくかみ食べよう 目標ひと口30回	と 	とりすぎは 注意だ さとう、塩、 あぶら
て 	手洗いを よくしてウイルス シャットアウト	う 	うんち見て、 しつかり確認 自分の健康

家族みんなで かぜ予防を！

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりするともいわれています。



スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守！

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。



学校給食の歴史～これまでとこれから～

日本の学校給食は、明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・市)で始まったとされます。今のような形の学校給食は、昭和21(1946)年12月から始まりました。昭和29(1954)年には「学校給食法」が制定されて法的な根拠も明確になり、教育活動として実施されています。平成20(2008)年6月には、この法律が大幅に改正されて、「学校における食育の推進」が新たに規定されました。食育の観点を踏まえ、学校給食の教育的効果をさらに引き出し、学校給食を通じて学校における食育を推進していくことがより明確にされています。



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。 おにぎり・塩だけ・菜の漬物	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。コッペパン・ジャム・脱脂粉乳・くじらの竜田揚げ・せんキャベツなど	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

試験前も早起き・早寝・朝ごはん！

試験の勉強のために、夜遅い時間まで起きている人はいませんか？ せっかく勉強しても試験当日に眠気で頭が動かないということがないように、早起き・早寝・朝ごはんできちんと生活リズムをととのえ、勉強も体調も万全にしましょう。



朝ごはんは、一日の活動を始める大切なエネルギー源です。毎日必ず食べてから登校しましょう。



わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりをとることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。



1月のだいを食べよう！

みそ



贈呈式での記念写真

12月16日、ルネサンス高等学校より、学校給食用にみそ20kgを寄付していただきました。大子町にあるルネサンス高等学校で栽培した米を使って仕込んだ手作りみそです。児童・生徒のみなさんに、「手作りみそを通して、より食に対し興味や関心を持ってほしい」との思いが込められています。3年生の市川さんは、「特に夏の管理が一番難しかったが、おいしくできた。」と話していました。このおみそは、20日の「さつまじる」に使用します。手作りみその風味を味わい、感謝していただきましょう。