



1月



食育だより



宇都宮市立城山中央小学校

あけましておめでとうございます。みなさんは冬休みやお正月はどのように過ごしていましたか？元気に新しい年を迎えることができましたでしょうか？今年もみなさんに「安心・安全！」で「おいしく！」「楽しい！」給食を作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

全国学校給食週間と 7つの目標！

1月24日から30日までの1週間は
「全国学校給食週間」です。



学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、行われたのがはじまりです。戦争のため、一時は中断されていましたが、戦後、栄養状態が悪化したことで再開され、今日のような栄養バランスのとれた給食になりました。

城央小では1月25日～29日の5日間を『給食週間』とし、『5大栄養素』をテーマにした給食を提供します。また、13日には『宮っ子ランチ 冬 黄ぶなにちなんで健康になろう献立』、19日にはJAからプレゼントしていただく『いちご』を提供します。

お楽しみに♪



今年の給食の目標を書いてみましょう！

例：苦手なものもひとくち食べてみる

残さずに全部食べる など

- 目標を決めたら、今年1年間守れるように頑張
りましょう！
- 提出する必要はありませんが、見てもらいたい
という人は自分で湯澤先生のところへ持ってき
てくださいね♪

今年の給食の目標は、

です！





がつ か もく
12月3日(木) おにぎりの日

セルフおにぎりの日がなかったにもかかわらず、みなさん、
計画通りに上手におにぎりを作っていました。

昨年度に配付した『おにぎりばっくん』を利用して作っ
ていたり、お米を炊くために早起きしていたり、あつあつ
のごはんを我慢してにぎったり・・・みなさんの頑張りが
よく伝わるおにぎりになっていました！

ご家庭でもご協力いただき、ありがとうございました。



がつ にち すい おん くみ こんだて
12月16日(水) 4年2組 リクエスト献立



- ・わかめごはん ・牛乳
- ・とり肉のカレーからあげ ・のりとほうれん草の和え物
- ・みそ汁 ・セノビーゼリー



すてきなスマイル★
ありがとう♪



がつ にち げつ どうじこんだて
12月21日(月) 冬至献立



- ・麦入りごはん ・牛乳
- ・笹かまとかぼちゃの
てん 天ぷら
- ・まろやかみそ汁
- ・ゆずゼリー



冬至の日には、名前に『ん』が入っている食べ物
を食べると幸運になると言われています。

かぼちゃのことを『南瓜(なんきん)』とも呼ぶ
ため、冬至にはよく食べられています。

がつ にち きん こんだて
★12月25日(金) クリスマス献立★



- ・麦入りごはん ・牛乳
- ・ハッシュドビーフ
- ・ゆで野菜
- ・サンタさんのケーキ
(いちご・チョコ)



ハッシュドビーフは無償提供された栃木県産
の和牛をたっぷり使いました！

また、デザートのカークはいちごかチョコの
セレクトでした。今年はチョコが人気でした♪