



食育だより



冬休みが明け、学校が始まって約1週間たちましたが、生活のリズムは戻ってきましたか？『早寝、早起き、朝ごはん』の3つのポイントを守って、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

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22日～26日の5日間を『給食週間』とし、今年のテーマ『五大栄養素』に沿った給食を提供します！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!





おべんとうの日



♡待ちに待った『おべんとうの日』！
『魚料理』というテーマでおべんとうを計画してもらいました。みなさんそれぞれ魚を工夫して料理して、おべんとうに取り入れていましたね！

♡おうちのひとより、こんな声をいただきました♡

- 前の日から準備をして、調理も詰めるのも自分でできましたね！とても成長を感じました。
- 残さずきれいに食べてくれてありがとう！来年は一緒に作ろうね！

「今度は家族にも作ってね！」という声がとても多くありました！おうちのひとに感謝の気持ちを込めて、おにぎりや簡単なおかず作りにチャレンジするのもよいですね♪

❀ご協力いただき、ありがとうございました❀

12月5日(火) 2年1組 リクエスト献立



- きなこあげパン ・ 牛乳
- 野菜とウィンナーのスープ煮
- ゆで野菜
- はちみつレモンゼリー

12月14日(木) トマト献立



- 市産小麦コッペパン ・ 牛乳
- とちおとめジャム ・ ハンバーグ
- ゆで野菜 ・ トマトクリームシチュー
- 手作りぶどうゼリー

12月22日(金) 冬至献立



- 麦入りごはん ・ 牛乳
- セルフ天丼 (磯辺揚げ、かぼちゃ天)
- 塩こんぶ和え
- まろやかみそ汁

冬至には、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。

12月25日(月) クリスマス献立



- 麦入りごはん ・ 牛乳
- ハッシュドポーク
- ゆで野菜
- クリスマスケーキ (チョコ・いちご)

みなさんお楽しみみのクリスマス献立は大人気のハッシュドポークでした。

デザートケーキはいちご味かチョコ味どちらかのセレクトで、今年もチョコが人気でした！