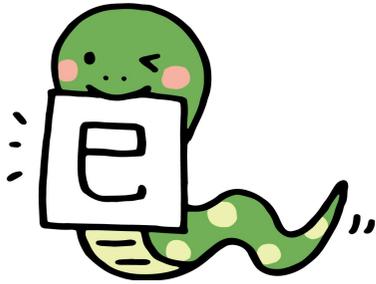


# 食育だより

昭和小学校  
令和6年度1月号  
おうちの人と読みましょう

あけましておめでとございます  
今年もよろしくお祈りします

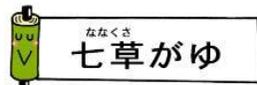
どんなお正月を過ごしましたか？おせち料理は食べましたか？休みが明けてますます寒くなりますが、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、かぜなどの感染症の予防をしましょう。



## 七草がゆは食べましたか？

お正月は、おせち料理やお雑煮など、日本に昔から伝わる食文化に触れる良い機会です。

七草がゆもそのひとつ。1月7日に七草の入ったおかゆを食べると1年間病気をしないといわれています。お正月でつかれた胃を休め、栄養のバランスをとる昔からの知恵ですね。



1月10日は絵本とのコラボ給食があります。

お楽しみに！



1月24日は給食記念日

1889年(明治22年)10月山形県鶴岡市

私立忠愛小学校で弁当を持ってこれない児童のために「おにぎりと焼き魚、漬物」の給食を用意したのが日本の学校給食のはじまりです。



今は豊かになった日本ですが、作る人の気持ちや食べ物の大切さなどについて考え、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

昭和小では、27日から31日が給食週間です。今年の給食週間は、栃木県の郷土料理や世界の料理が出ます。期間中は、給食委員会のみなさんが、ビンゴゲームや豆つかみ大会などのイベントを企画しています。

お楽しみに！

## 給食週間中の献立

- 27日：なかよし給食 (くわしくは2枚目を見てね)
- 28日：アメリカの料理 (ジャンバラヤ)
- 29日：中国の料理 (マーボー豆腐、春巻き)
- 30日：タイの料理 (ガパオライス)
- 31日：宮っ子ランチ

