



令和7年 1月
 雀宮中央小学校
 令和6年度 No.12

いちねんじゅう いちばんさむ し き むか あさ た からだ あたた とうこう
 一年中で一番寒い時期を迎えています。朝ごはんをきちんと食べて、体の中から温まって登校
 してくださいね。あたたかいみそ汁やスープがあると、よいですね。かんせんしょう よ ぼう しょくじ
 感染症予防もしっかりと、食事の
 まえ そと かえ とき わす て あら
 前や外から帰った時は、忘れずにうがい・手洗いをしましょう。

かぞくでよんでね

* かぜなどの病気になった時は・・・ *

あんせい じゅうぶん えいよう すいみん たいせつ
 安静にして十分な栄養と睡眠をとることが大切です。

しょくよく とき た おも た
 食欲がない時は食べたいと思うものから食べるようにし、こまめに水分をとります。

ねつ とき 熱がある時



はつねつ すいぶん
 発熱すると水分やエネルギーを
 しょうもう
 消耗します。
 すいぶん えいよう
 水分と栄養のあるものを
 こまめにとりましょう。



ぞうすい
 雑炊 ・ スープ
 にこ
 煮込みうどん
 くだもの
 果物 なども

いた とき のどが痛い・せきがでる時



のどに しげき あた にこ
 刺激を与えないように、煮込んだ
 ものや、のどごしのよい食べ物にします。
 かいりょう しげき つよ
 カレーや香辛料など刺激の強いものは
 さ
 避けるようにしましょう。

ちやわん む
 茶碗蒸し
 にこ
 煮込みうどん
 ぜりー寄せ
 アイスcream など



げり とき 下痢の時



からだ すいぶん うしな
 体の水分がどんどん失われていくので、
 じゅうぶん すいぶん ほ きゅう
 十分な水分やミネラルを補給します。
 しょうか
 また、消化のよいものを
 こころ
 心がけましょう。



おかゆ・ぞうすい
 雑炊
 にこ
 煮込みうどん
 とうふりょうり
 豆腐料理
 スープ など



1月20日～24日 雀央小の『給食週間』を実施します

こんねん ど ほっかいどう とうほくちほう きょうとりょうり した
 今年度は「北海道・東北地方の郷土料理に親しもう」をテーマに、献立に合わせた給食委
 いんかいさくせい しちょう にがて ひとくちだ じっし
 員会作成のスライド視聴や、「苦手なものも一口食べようキャンペーン」を実施します。



☆学校給食週間の献立内容☆

- 20日…青森県メニュー（イカメンチ・けの汁）
- 21日…北海道メニュー（帯広風ぶたどん・石狩鍋）
- 22日…福島県メニュー（クリームボックス・なみえ焼きそば）
- 23日…宮城県メニュー（笹かまぼこの磯辺揚げ・はっと汁）
- 24日…宮っ子ランチ冬メニュー

おいしくつく
 給食室でもがん
 ばります！！

6年生が考えてくれた献立を実施します！

6年生が家庭科の授業で献立作りを学習し、その知識を生かして給食の献立を立ててくれました。各クラス1つずつを予定しています。今月は30日に6年2組の献立を実施します。お楽しみに！！

全国学校給食週間について

1月24日から30日までを全国学校給食週間としています。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

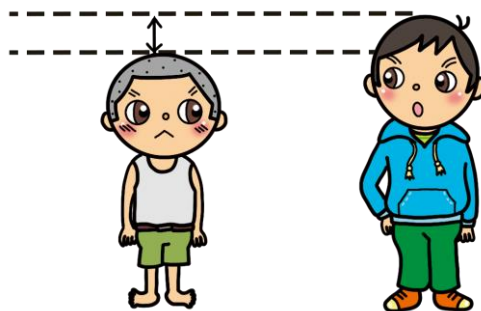
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



♡12月10日♡

第2回お弁当の日
を実施しました

2回目は1食分のお弁当の日を行いました。コロナ禍で一時中断していましたが、1食分のお弁当の日が再開して3年目になります。徐々にお弁当作りに慣れてきた児童が多いのではないのでしょうか。この取り組みを機会に、食事作りや家庭の味が子どもたちに伝わり、やがて自分の食事や健康を考えられるようになればと思います。保護者の皆様には、お忙しい中、大変お世話になりました。

♡児童の振り返りカードから、感想や次へ向けての目標をいくつかご紹介します。

- (1年) きょうだいときょうりよくしてごはんをたいた。これからはおてつだいをしたい。
- (2年) 自分でおかずをつめたらとてもおいしかった。バランスをかんがえるのをがんばりたい。
- (3年) 全部自分でつめたから、次は旬の野菜などを入れてバランスよくする。
- (4年) もっと料理が好きになった。次は作るところから全部自分でやりたい。
- (5年) 今回は旬の野菜や自分の目標が達成できてよかった。将来のために全部自分でがんばりたい。
- (6年) 今回きんぴらごぼうの作り方がわかったので、次は別の料理に挑戦したい。来年は中学生なので、全部やれるようにしたい。

