



令和2年度
宇都宮市立豊郷中学校

新しい年を迎えました。今年はいつもと違う年末年始を過ごした方も多かったと思います。

1月は二十四節気の「大寒」があり、1年で最も寒い時期になりますね。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、『早寝・早起き・朝ごはん』で早く生活リズムを元に戻しましょう。そして、ウイルス感染症予防のために、バランスのよい食事を心がけ免疫力を高めること、十分な手洗いを忘れないこと、そしてマスク着用、一人ひとりが気をつけて、健康な体で冬を乗り切りましょう。

給食も引き続き安心・安全・おいしい給食を提供できるよう、調理員さんとともに努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



給食の記念日を祝おう！ ～全国学校給食週間～

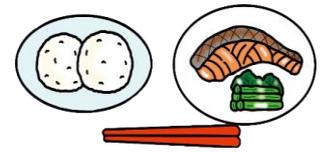
1月24日～30日までは『全国学校給食週間』です。

日本で最初の学校給食は、明治22（1889）年、現在の山形県鶴岡市にあった忠愛小学校でお弁当を持ってこれない子どもたちに、無償で提供された昼食でした。このように、戦前は主に福祉の観点から給食は各地で広がっていきました。戦争中の中断を経て、戦後、世界からの温かい支援で再出発した日本の給食は、教育活動のひとつとして位置づけられています。

平成17年の食育基本法成立後は、地場産物の活用や伝統的な郷土料理、季節ごとの行事食なども取り入れながら、栄養面だけでなく、食べることを通して社会を学び、また思いやりや感謝の心を育てていくなど、子どもたちの心も豊かにしていくような給食が目指されています。

全国給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。

豊郷中学校では、1月25日（月）～29日（金）までを学校給食週間とします。この1週間を通して食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いやご苦労に感謝していただきます。



日本で最初の給食

☆☆☆豊郷中 学校給食週間中の献立☆☆☆

25日（月） 給食の始まりの頃の献立を再現します。

26日（火） 宇都宮市統一献立『宮っ子ランチ（冬）』です。県産の食材を多く取り入れた献立です。

27日（水）～29日（金）は郷土料理&ご当地グルメ紹介の献立です。

長崎県・山形県・福井県の料理が登場します。



かぜに負けない体をつくろう！

● まずはうがい、手洗い！

体の中にウイルスが入るのを防ぎましょう。



● ウイルスに負けない体作りを！



かぜの原因となるウイルスが体の中に入ってもかぜをひくときとひかないときがあるのは、体にウイルスをやっつける働きがあるからです。これを体の免疫力や抵抗力をいいます。疲れが溜まっていたり、食事のバランスが乱れていたりするときは、体のこの力が弱くなり、ウイルスに負けてしまうのでかぜをひきやすくなります。普段から食事に注意することが大切です。

● さらにパワーアップ！

かぜの予防にはビタミンAとビタミンCを多く含んだ食べ物がおすすです。ビタミンAは緑黄色野菜（色の濃い野菜）やうなぎ、レバーなどに、ビタミンCはオレンジやグレープフルーツ、いちご、などの酸味のある果物、いも類、野菜類に多く含まれています。これらの食べ物を意識してとりましょう。

