



令和3年度
宇都宮市立豊郷中学校

新しい年を迎えました。1月は年の初めで、お正月に始まり、七草がゆ、鏡開きなど1年間を健康に暮らせるようようにとの願いを込め行事がたくさん行われます。また、24日から30日は「全国学校給食週間」です。

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。

感謝して食べよう

～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

●田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

●食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、運んでくれる運転手さん。

●お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

●給食をつくる人



毎日おいしい給食をつくってくださる調理員さん。

☆☆☆豊郷中 学校給食週間中の献立☆☆☆

24日(月) 給食の始まりの頃の食事を再現します。

25日(火) 現代の不動の人気メニュー「揚げパン」の献立です。

26日(水) 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(木)～28日(金)は郷土料理&ご当地グルメ紹介の献立です。

今年は、三重県・福島県の料理が登場します。

かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。

栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう!



寒さに負けない体をつくるもとです。肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとみましょう!



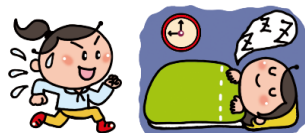
愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽかに温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう!



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかり休むことも大切です。朝昼夕の3食を起点による生活リズムをつくりましょう。