

## あ 明けましておめでとうございます。

ふゆやす げんきに 楽しく すごすことはできましたか？

さくねん 給食を くり返し、「今年は野菜を食べられる量を増やしてみよう！」など食について抱負を決め、実行してみましょう。食事のマナーやおはしの持ち方が良くない人もいますね。また、偏食の人も見られます。一人一人が意識して食事ができるようにしましょう。

とし 年も 明けて 冬も 本番、風邪やインフルエンザなどを予防するために、食事の内容にも気をつけましょう。偏った食事をしていると免疫機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。もちろん手洗い・うがいもとても有効です。自分の体は自分で気を付けるようにしましょう。



### 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

※校内学校給食週間は23日（月）～27日（金）

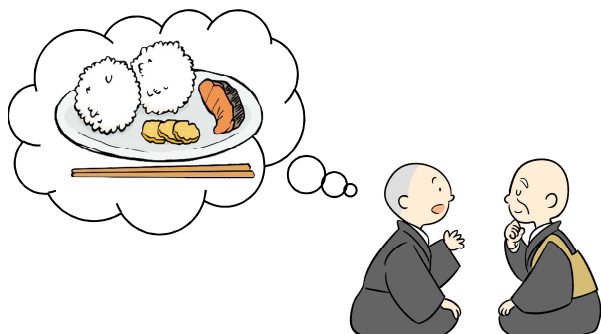
まいとし 毎年1月24日～30日までを「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義、役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域の皆様の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図る一週間としています。

ちゅう 中央小では食事マナーチェックや委員会で作成をした動画やクイズ、調理員さんへの感謝の会などを行う予定です。また、今年は6年生の今まで食べた給食の中でおいしかった給食をおすすめ給食として旭地域学校園で紹介しています。

### に ほ ん の 給食のはじまり

学校給食は、明治22年（1889年）に、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校（大督寺内）で貧困児童を対象に「おにぎりや焼き魚・漬物」の給食を用意したのが始まりだと言われています。戦後の昭和21年には、学校給食が教育活動の一環として位置付けられ、成長期にある児童生徒の健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、現在では、食育を推進するための重要な役割を担っています。

しょうわ 昭和20年、今から77年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。その頃の小学6年生は、今の4年生くらいの体の大きさしかありません。日本の子どもたちの様子をみたアメリカから脱脂粉乳などの物資がたくさん送られてきて学校で給食を始めることになりました。

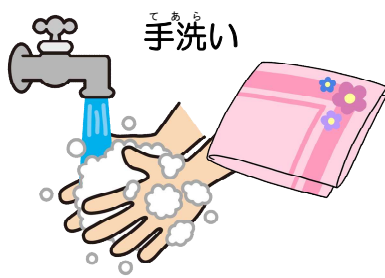


### げん ざ い の 給食

いま 今では各国の様々な料理、郷土料理や行事食なども提供されています。宇都宮ではお米やパン、野菜など地元の食材を使用し、地産地消に取り組んでいます。

まい に 毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう!!

た の 楽しい食事には、正しいマナーも大切です



手洗い

食べる早さに気をつけよう  
よくかんで食べよう



あいさつ

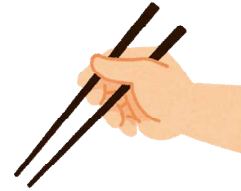
姿勢



好き嫌いをしない



おはしの持ち方



## 親子でぜひ視聴して欲しい動画の紹介

栃木県学校栄養士会協力により学校健康課食育グループが作成

「親子で学べる！食事のマナーとおいしい給食ができるまでの裏側の紹介」

<https://youtu.be/ykLE3zeCsPs> (動画閲覧サイトYou Tube)

☆chromebookのザウルスキッズルームからも見るができます。

この機会に食について考えてみましょう。

今月の献立から  
作ってみよう！

## 鶏そぼろ



### 【材料 4人分】

|        |          |
|--------|----------|
| 鶏ひき肉   | 250 g    |
| 玉ねぎ    | 1/2個     |
| にんじん   | 1/2本     |
| 干しいたけ  | 1個       |
| グリンピース | 少々       |
| しょうゆ   | 大さじ1強    |
| さとう    | 大さじ1と1/2 |
| みりん    | 大さじ1/2   |

### 【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、水で戻したしいたけは粗めのみじん切りにする。
- ②鶏肉をポロポロになるまで炒める。
- ③にんじん、玉ねぎ、しいたけを入れて火が通るまでよく炒める。
- ④火が通ってきたら、調味料を加えてさらに炒め煮る。最後にグリンピースを加える。

※ 調味料の分量は給食(大量調理)での目安です。ご家庭では、お好みに合わせて加減しながら作ってみてください。

## 放射性セシウム・放射性ヨウ素検査

12月9日(金)に使用したほうれん草で検査をしました。 結果は下限値未満でした。