



令和6年度

1月号

青瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか? いよいよ学年最後の学期が始まりました。寒さも厳しく、体調も崩しやすい時期です。体調管理にも十分に気をつけたいですね。給食においてもより一層、衛生面に注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきます。本年もよろしくお願いたします。

牛乳を残さず飲もう!

寒くなった3学期、飲まずに残る傾向にあるのが牛乳です。みなさんは牛乳の力を知っていますか? 牛乳はカルシウム吸収率No.1! 給食の牛乳1パック飲むだけで、1日に必要なカルシウム摂取量の半分をとることができます。今のうちに毎日カルシウムをとっておかないと、将来骨がスカスカになってしまう「骨粗鬆症」という病気になってしまうかも!?

そうならないように、まずは給食の牛乳を残さず飲みましょう!

カルシウム
吸収率No.1!!

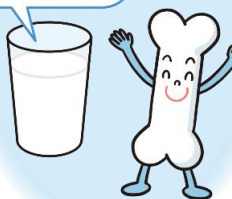


カルシウムの多い食べ物



栄養いっぱい牛乳

カルシウム・リン・
ビタミンD・たんぱく質



運動も大切!



1月24日~30日「全国学校給食週間」

日本の各地の郷土料理を食べてみよう!

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、貧しい子供たちを飢えから守り、栄養状態を改善するものでした。現在では役割が変わり、子供たちが望ましい食習慣や食の正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。給食では24日(金)鹿児島県から始まり、31日(木)は宮城県で終わります。どうぞお楽しみに。

24(金)鹿児島県

奄美の鶏飯は、奄美大島で江戸時代に見回りに来る薩摩藩の役人をもてなすために作られた料理です。

27(月)高知県

高知の鯖といえば、土佐清水港のごまさばが有名です。またゆずの生産量が日本一です。

29(火)長野県

長野県特産の野沢菜漬けが入ったご飯と、冬に体が温まる汁物としてよく食べられる真だくさん味噌汁です。

30(水)清瀬市

今が旬の、清瀬産のほうれん草をふんだんに使い、カレーライスを作ります。

31(木)宮城県

仙台麩は、お麩を揚げたもので、宮城県北部で昔から伝わる食材です。ずんだもち、仙台市で昔から食べられているお餅です。



清瀬市オリジナル共食推進マーク

清瀬産の野菜をいただきます。



にんじん



だいこん



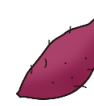
ねぎ



ほうれんそう



はくさい



さつまいも