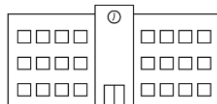




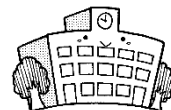
給食だより 1月号



令和2年度
みどり市立笠懸中学校

新年あけましておめでとうございます。この冬休みはどのように過ごしましたか。1月に入り、寒さはこれから一段と厳しくなってきます。ウイルス感染を予防するための手洗い・うがいをしっかりしましょう。また、日頃からバランスの良い食事を心がけ、よく寝て、よく体を動かし元気な1年をスタートさせましょう。

1月24日~30日は「全国学校給食週間」



1月には全国学校給食週間があります。1月24日は「給食記念日」です。24日から1週間は「全国学校給食週間」となります。みなさんが毎日食べている学校給食の大切な意義や役割について、あらためて考えてもらうための1週間です。

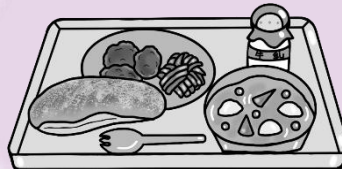


日本で最初の給食

おにぎり、
塩づけ、菜の漬物

明治22(1889)年に山形県の小学校で、貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

昭和の時代のなつかし給食



揚げパン・くじらの電田揚げ・カレーシチュー

昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューでしょう。今の子どもたちの好きな給食とは、どんなところが違うかな？

塾や習い事で帰宅が遅くなる時の

食事のとり方

脳は炭水化物を唯一のエネルギー源にします。塾などの前に、おにぎり、パンやバナナなど、短時間で食べられる炭水化物を多く含む食品を食べるとよいでしょう。

帰宅後の食事では、足りない栄養を補うことが必要です。おにぎりを先に食べたなら、肉や魚などのおかずと野菜料理を、といたいところですが、時間が遅くて胃に重いようなら、具沢山のスープなどいかがでしょう。

食後にまた勉強する場合や、食欲があって空腹を感じるようなら、もう少し食べて大丈夫です。生活リズムと

体質や食欲には個人差があるので一概にはいえません。栄養バランス重視で無理に食べるのもストレスなので、栄養については1週間の中でバランスを調整してはいかがでしょうか。



笠中人気献立

本校では、卒業ひかえる3年生にクエスト給食のアンケート調査を行っています。その中で、今年度人気があった献立を紹介します。

- 第1位 鶏の唐揚げ
- 第2位 海藻サラダ
- 第3位 手作りゼリー
- 第4位 キムチ和え
- 第5位 フルーツポンチ



皆さんの好きな給食は、ランクインしていませんか。3年生各クラスのクエスト給食は、1月と2月の献立に登場します！