

☆毎月19日は食育の日☆

# きゅうしょくだより 1月



「新春」とはいえ、寒さはこれから一段と厳しくなります。「ただいま」のあと、「いただきます」の前には、せっけんを使ってしっかり手を洗い、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防につとめましょう。朝は体が温まるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

## ～朝ごはんは大切なエネルギー源です～

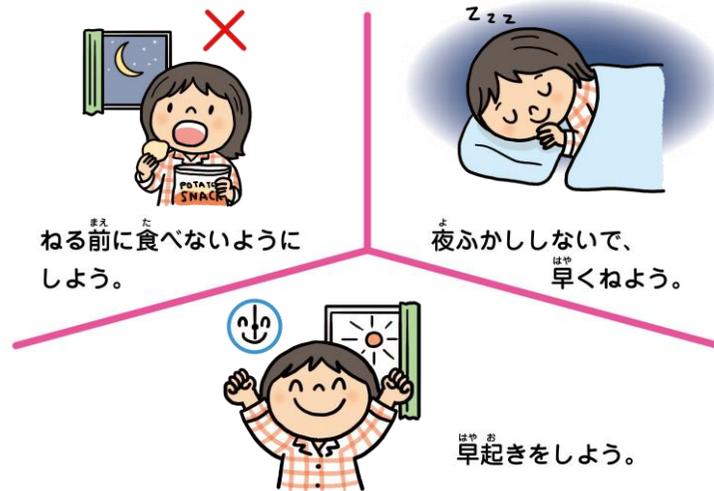
### ◇朝ごはんの大切な役割◇

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給させるため、朝ごはんを食べるとしっかり勉強することができます。



## 朝ごはんをおいしく食べるには…



## 朝のくだものは金!

くだものに含まれるブドウ糖や果糖などの糖質が脳や体のエネルギー源となり、活発に活動を開始することができます。

また、寒さなど体のストレスで失われるビタミンCを補給することができます。

とくに朝ごはんに取り入れるのがおすすめです。



## 作ってみませんか



### ほうれん草とひじきのサラダ

【材料】4人分

ツナ	30g
ひじき	5g
ほうれん草	100g
きゅうり	60g
にんじん	15g
コーン	40g
『ドレッシング』	
サラダ油	2g
ごま油	3g
しょうゆ	8g
酢	7g
さとう	3g
塩・こしょう	少々

【作り方】

- 1 ひじきは戻して、にんじんは千切りにして、さっとゆでて、冷ましておく。ほうれん草はゆでて、3cmに切る。きゅうりは輪切りにする。(給食ではすべて加熱するので、きゅうりもゆでますが、そのままか塩もみをしてください。)
- 2 ドレッシングを作る。
- 3 1の野菜が冷めたら、ドレッシングで和える。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事によって子どもたちの成長を支え、食べて味わう「生きた教材」として、望ましい食事のとり方、思いやりや社会性を身につける、自然の恵みや労働に感謝する、さまざまな地域の食文化を知るなどの役割があります。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために行われる毎年恒例の行事です。

## 調理員さんの様子を紹介します

<p><b>服装</b></p> <p>かみの毛が、給食に入らないよう、ぼうしの中に入れて入れます。マスクは鼻までおきます。</p>	<p><b>手洗い</b></p> <p>つめ目の間も一人一人の専用のブラシでしっかり洗います。</p>	<p><b>検収(材料の確認)</b></p> <p>材料は新鮮か、注文した量がちゃんとあるかなどを確認します。</p>
<p><b>野菜洗い</b></p> <p>使う野菜は3回ずつ洗って、汚れをしっかりと落とします。</p>	<p><b>温度の確認</b></p> <p>火がしっかり通っているか、料理ごとに確認しています。</p>	<p>この他にも、まだまだたくさんのことに気をつけながら、おいしく、安全な給食を作っています。</p>