

給食だより

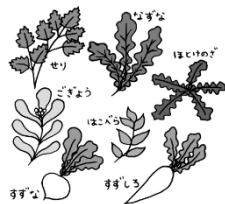
毎月19日は いただきますの日

2020年1月号
千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

新年あけましておめでとうございます。みなさんはどんなお正月をすごしましたか？1月は「睦月」とも言います。睦月には仲睦まじくすごす月という意味があります。家族や学校のお友だちや先生と仲睦まじく食事の時間をすごしましょう。

??1月の行事食を知っていますか??

ななくさ
七草



かがみひら
鏡開き



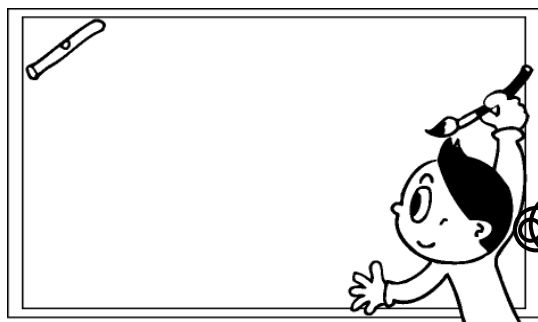
こしょうがつ
小正月



七草では「春の七草」を刻んだおかゆを食べて、1年の無病息災をお祈りします。春の七草には、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7つの植物があります。

神様にお供えたおもちを下げて、木づちや手で割りほぐし、おしるこや雑煮にしてたべます。とくに鏡もちを食べることを「歯がため」といって、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りをします。

むかしの暦で、1年で最初の満月の日に小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈り、書初めやどんど焼きなどをします。

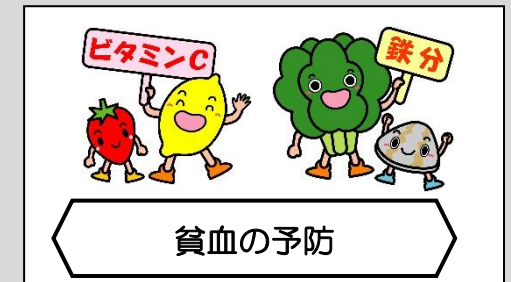
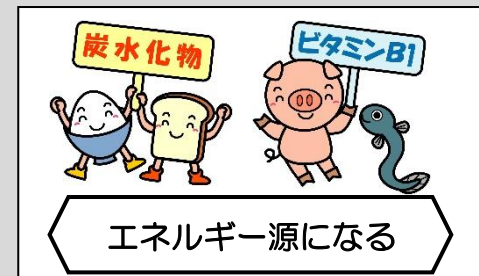


「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。みなさんは今年、給食でどんなことをがんばりたいですか？わくの中にかいてみましょう。

東京オリンピックまであと1年！
スポーツ栄養学講座

～持久力を高めるためには？～

いよいよ2020年！オリンピックイヤーのスタートです。今月は持久力を高めるための食事について紹介します。持久力を高めるためには、エネルギーのもとになる炭水化物をしっかりととります。炭水化物は体の中でエネルギーになるときに、ビタミンB1が必要です。また、持久力を高めるためには、体のすみずみまで十分な酸素が運ばれなくてはなりません。そのためには、貧血にならないように鉄とビタミンCもしっかりととりましょう。



スポーツ応援献立

今月も千代田中学校の2年生が「スポーツをする人のための給食」をテーマに考えた献立が登場します！

14日(火) 斎藤那波美さんの献立

ラーメンはあまり野菜をとることができないので、サラダでしっかりとるようにしました。ラーメンとギョウザではカルシウムが取れないため、サラダにチーズを入れて工夫しました。ビタミンを多くとるために飲み物は100%のオレンジジュースにしました。



1/24～30 は全国学校給食週間
です。千代田町では1/27～31に
学校給食週間献立ができます。
お楽しみに♪

