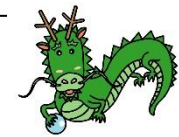


掲示用

# 1月 食育・給食だより



糸魚川市立田沢小学校 令和6年1月9日

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。  
寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。そして、給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「辰」にちなみ、給食の達人を目指してみましよう。

ご家族みなさんでお読みください。



**手洗い達人** **今年は大つ年!** **お皿ピカピカ達人**

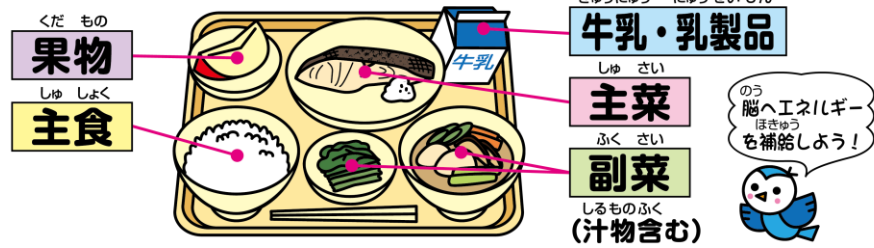
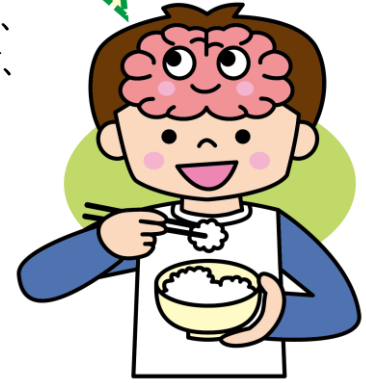
**給食の“たっぴ”を目指そう**

**盛り付け達人** **よい姿勢達人** **はし使い達人** **後片付け達人**

## 集中力を高める食事とは?

学習を効率よく進めるためには、早寝・早起きをして、温かい朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。  
1日のうち、脳が一番活発に働くのが、朝起きてから3時間なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するためには、カラフルな色を見る、いい香りを感じる、よく噛むことも重要です。主食とおかずを組み合わせることで、脳を活性化して、集中力を高めて、学習を進めましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にして、バランスよく食べましょう。



月	火	水	木	金
<p>本年もよろしく お願いいたします。</p>	<p>いろいろな料理を食べ、 学んで、元気に すごしましょう!</p>	<p>10 ・ごはん ・牛乳 ・チキンカツ ・五目きんぴら ・はくさいのスープ</p>	<p>11 ☆ココア揚げパン ・牛乳 ・ハンバーグケチャップソースかけ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ</p>	<p>12 ・ごはん ・牛乳 ・とりつくね ・納豆あえ ・もちもち汁</p>
<p>15 ・わかめごはん ・牛乳 ・イカの更紗揚げ ・のりあえ ・七種のスープ</p>	<p>16 ・小松菜チャーハン ・牛乳 ・たまごやき ・マカロニキャベツ ・まろやか豚汁</p>	<p>17 &lt;ジオ給食&gt; ・ごはん ・牛乳 ・ふりかけ ・メギスのから揚げ ・さといものサラダ ・おぼろ汁 (4年生の給食はありません)</p>	<p>18 ・みそうどん (うどん) ・牛乳 ・たっぷり セサミサラダ ・花みかん</p>	<p>19 &lt;給食週間1&gt; ・ごはん ・牛乳 ・鶏の北京ダック風 ソースやき ・きくらげともやしの 中華あえ ・サンラータン</p>
<p>22 &lt;給食週間2&gt; ・ケジャリー ・牛乳 ・フィッシュアンド チップス ・スコッチブロス</p>	<p>23 &lt;給食週間3&gt; ・ごはん ・コーヒーマルク ・フランゴ パッサリーニョ ・オレンジサラダ ・ドブラジーニャ</p>	<p>24 &lt;給食週間4&gt; ・ごはん ・牛乳 ・鮭の金色やき ・小松菜の彩りあえ ・とりだんごの すまし汁</p>	<p>25 &lt;給食週間5&gt; ・食パン ・牛乳 ・チョコクリーム ・スフレオムレツプロ バンスソースかけ ・キャロット ミックストラペ ・ポトフ</p>	<p>26 ・ポークカレーライス (麦ごはん) ・牛乳 ・ツナサラダ ☆クレープ</p>
<p>29 ・ごはん ・牛乳 ・ぎょうざ ・もやしのナムル ・豆腐の中華煮</p>	<p>30 ・ごはん ・牛乳 ・さばのトマミそ煮 ・くきわかめサラダ ・じゃがいものみそ汁</p>	<p>31 ・ハヤシライス (ごはん) ・牛乳 ・チーズ入りサラダ</p>	<p>☆は、リクエストメニューです。</p> <p>2024年 令和6年</p> <p>調理員さん、いつもありがとう。</p>	

☆食材の入荷状況や感染症予防対策等のため、献立を変更する場合があります

## がっこうきゅうしょくしゅうかん \* 学校給食週間があります \* 1月19日(金)~1月25日(木)です

- 給食のマナーチェック用紙を記入して、食事のマナーができているかどうか振り返ります。
- 調理員さんたちにメッセージカードを書きます。
- パリ2024オリンピック・パラリンピック応援給食『開催国グルメツアー』をテーマにした献立を味わいます。

☆詳しくは、後日発行の食育だよりをご覧ください。