



令和2年 12月24日
墨田区立第三吾孺小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士 木村 佳子

寒さが一段と厳しくなり、かぜが流行する季節です。栄養をとり、寒さに負けずに新しい年を元気に迎えてほしいと思います。1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食の役割について、考えてみてほしいと思います。



1・2月 和牛肉の学校給食提供について

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴うインバウンド需要の減少や、輸出の停滞等により食肉在庫が大幅に増加していることから、国が学校給食等と連携した販売促進事業を実施することになり、墨田区では、1月に1回、2月に2回、和牛を給食で提供することになりました。給食での和牛提供と併せ、給食の放送やおたよりで、食材の生産や食品ロス等の観点から食育を行います。
※和牛肉にかかる費用は、東京都が負担します。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力がでてきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。




睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

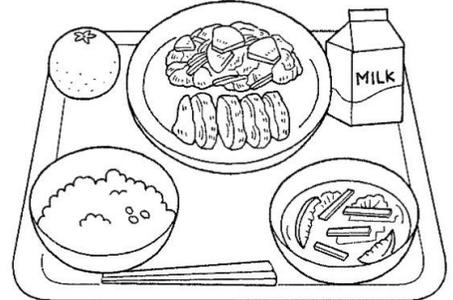
朝食をしっかりとりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。




1月24日から30日は 全国学校給食週間

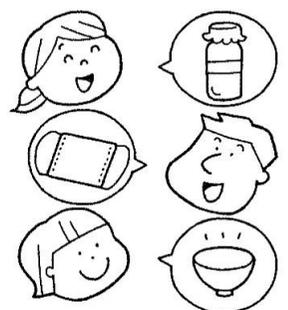
学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

給食は生きた教材

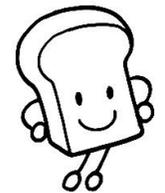


給食の時間では、準備から片づけの実際の活動くりかえしを行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるといいかもしれません。



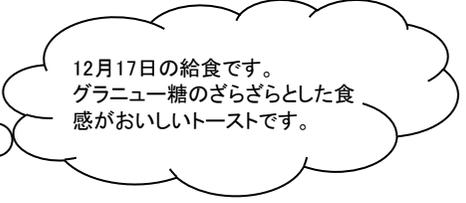
先月の献立から

ココアトースト

☆材料 分量(中学年4人分)

食品名	分量
食パン	4枚
マーガリン	20g(大さじ2弱)
砂糖	12g(小さじ4)
グラニュー糖	16g(小さじ4)
ピュアココア	1.6g(小さじ1弱)

- ①マーガリンを室温でもどし、砂糖、グラニュー糖、ココアをよく混ぜ、4枚のトーストに塗る。
- ②①をトーストして出来上がり。



※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前までに担任へご連絡ください。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中も、全員マスク着用です。引き続き、登校時のマスク着用をお願いいたします。

