1月 給食だより

今月の給食目標

《 感 謝 し て 食 べ よ う ！ 》

生活リズムをととのえる　早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

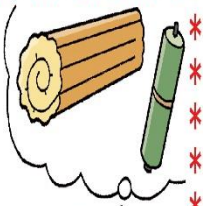
早寝

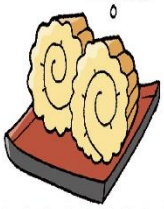
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

学問への願いを込めた「だて巻き」





正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味が込められています。だて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められているといわれています。

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。

調理員さんからメッセージ

明けましておめでとうございます。

今年もおいしいと思ってもらえる給食を作っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

みなさんともっと仲良くなりたいので、給食当番さん以外の人達も給食室の前を通りかかった時は、あいさつをしてくれると、とてもうれしいです！！