

あけましておめでとうございます！
今年は辰年、飛躍の年にしたいですね！

1月 学校給食よていこんだて表

※材料の都合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

1月24日から30日は学校給食週間です。季節や地域の食材を使った給食を出します。お楽しみに！

Table with columns: 日(曜), 牛乳, 主食, おかず・デザートなど, こんだてについて, 食品名 (おにもエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるもとになる食品, おもに体の調子を整えるもとになる食品), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 糖質), 月平均値 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 糖質). Rows include menu items like 'ななくさがゆ', 'ターメリックライス', 'ごはん', etc.

~全国学校給食週を記念して~ 市川市の学校給食 パネル展示のお知らせ
1 展示期間 令和6年1月17日(水)~25日(木) ※1月22日(月)は休曜日
2 場所 市川市生涯学習センター(メディアパーク市川) 1F 水の広場
3 内容 市川市の学校給食の歴史、給食ができるまで、給食週間と給食をコラボレーションさせた取り組み(本となかよし給食)の紹介等※市川市各校で出されている給食メニューの写真を多数展示します。
みなさんに、市川市の学校給食について知っていただけたら幸いです。
多くの方のご来場をお待ちしています！！



今日は市川市行徳 三善瀬でとれた海苔を給食に使います。今の時期しか味わえない「生海苔」で作った「海苔の佃煮」が登場します！給食室でいねいに手作りします！

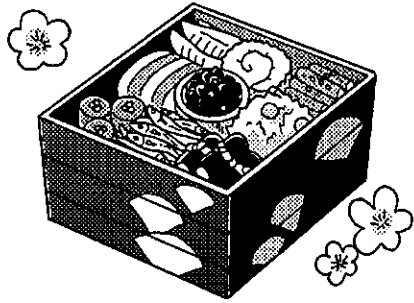
給食だより 1月

市川市立新井小学校

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りの友だちや先生と話してくらべてみましょう。

正月に食べるおせち料理

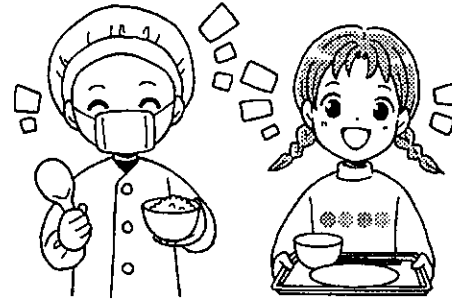
おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



おせち料理の意味や込められた願い

<p>黒豆</p> <p>「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。</p> 	<p>数の子</p> <p>にしの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> 
<p>田づくり</p> <p>かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穰を願っています。</p> 	<p>えび</p> <p>えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。</p> 
<p>こぶ巻き</p> <p>よる「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。</p> 	<p>きんとん</p> <p>「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。</p> 

1月24日~30日は全国学校給食週間



学校給食の始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事と、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、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。

クイズ れんこんに穴があいているのはなぜ？

- ①酸素を取り入れるため
- ②水に浮かぶため
- ③虫に食われたため

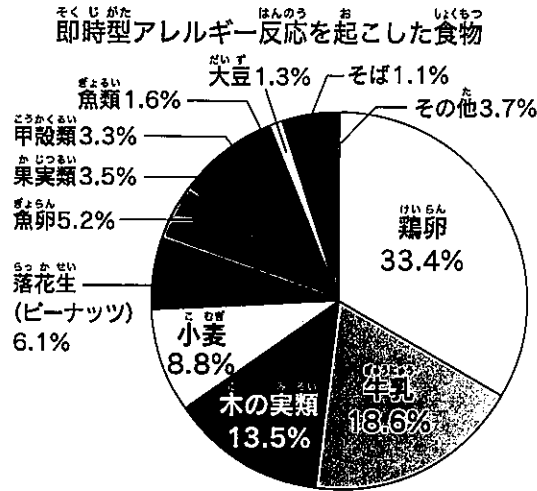


「れんこん」の「ん」は「ん」の音で、穴をあける「ん」の音から来るといわれています。

冬休みも規則正しい生活をしよう

冬休みなどに、朝寝坊や夜ふかしをしていると、生活リズムが乱れて体調不良などの原因になってしまいます。冬休みも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。

Data で見える食育 ▶▶▶ 木の实類が食物アレルギー原因食物の3位に



消費者庁が行っている食物アレルギーの実態調査によると、2017年までの原因食物の上位3品目は鶏卵・牛乳・小麦でしたが、2020年には木の实類の割合が増加し、3位になりました。木の实類の中での原因食物としては、くるみが56.5%ともっとも多くなりました。こうした状況を受け、消費者庁は、加工食品のアレルギー表示の特定原材料にくるみを追加しました。

出典 消費者庁「令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より作成

【牛乳について】

牛乳は、成長期の子どもたちにとって欠かせないカルシウムを摂取しやすく、吸収されやすいため、毎日の給食で提供しております。しかし、乳糖不耐症や体質に合わず、牛乳を飲むことができない場合は、年度の途中でも「主食・おかずのみ(牛乳停止)」に変更できますので学校へご相談ください。(診断書は不要です)