



令和4年度 今月の目標・・・何でも食べよう。手洗い、うがいをよくしよう。

市川市立曾谷小学校

Main menu table with columns for date, day, food items, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt).

Menu table for the second page, including a '栄養量の基準値' (Nutritional Reference Value) table at the bottom.

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、補修(必要な場合)をよろしくお願いいたします。

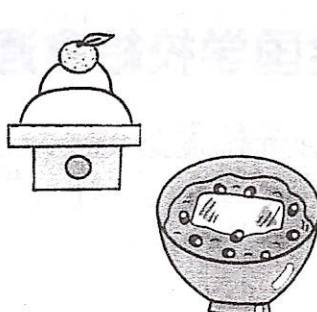
しょうがつがい がつ ぎょうじよく
お正月以外の1月の行事食

七草がゆ



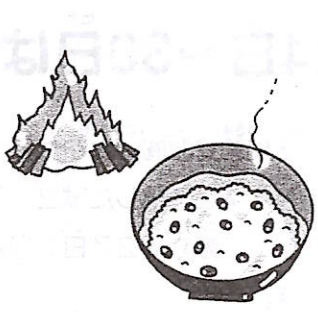
せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の香の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。

鏡開きのおしるこ



お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、末広がりで縁起のよい言葉である「開く」を使います。

小正月の小豆がゆ

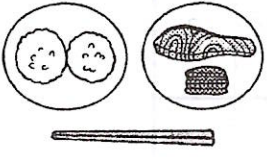
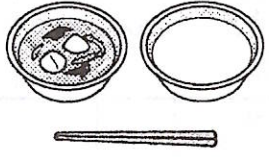
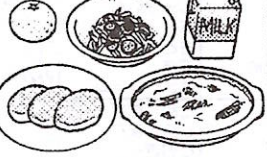



1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんど焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。

# 給食だより 1月

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、学校給食が始まります。みなさんがいつも食べている給食は、いつから始まったのか、知っていますか。学校給食の歴史をふり返ってみましょう。

## おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
 <ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>塩さけ</li> <li>菜の漬物</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ミルク(脱脂粉乳)</li> <li>トマトシチュー</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ツイストパン</li> <li>牛乳</li> <li>卵とほうれん</li> <li>そうのグラタン</li> <li>えびのサラダ</li> <li>くだもの(みかん)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豆腐のハンバーグ</li> <li>あえ物</li> <li>みそ汁</li> <li>みかん</li> </ul>

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。

## 1月24日~30日は全国学校給食週間です。

菅谷小学校では、学校給食週間に合わせて、130年前の給食が始まったころの献立(24日)、いわしなど千葉県の特産物を使用した献立(25日)、昔の献立(昭和30年頃)(26日)、地元市川の生海苔を使った献立(27日)を給食に登場させます。

給食に登場させます。

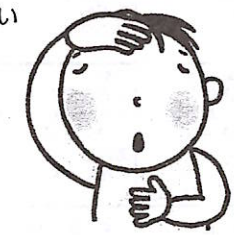
食べ物や食べ物に関わる人たちに感謝をしながらいただきます。

# ノロウイルスに注意しよう

多くは吐き気やおう吐、下痢などの症状が見られますが、人によっては発症しても軽いかぜなどに似ているため気づかれにくいこともあるノロウイルス感染症。集団活動を行う学校は、とくに感染が広がりやすい場所です。給食を食べる前のせっけんを使った手洗い、配膳するときのマスク着用や清潔な身だしなみ、そして給食当番になった児童・生徒はきちんと毎日自分の健康状態をチェックするなど予防に気を付けていきましょう。給食室も食品を介した感染が起きないように厳重に注意しています。

## ノロウイルス その特徴と 発病後の症状

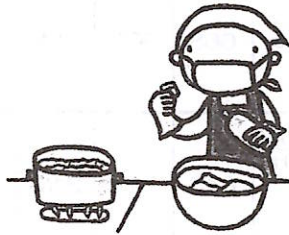
体内に入り込み、腸の中でウイルスが増えることで発症する。吐き気、下痢、38℃以下の発熱などの症状がに似ている。



感染した人の便やおう吐物からウイルスが広がることが多い。疑わしいものがあつたら近づかず、先生に報告して処理してもらう。



消毒には85℃で1分以上の加熱か塩素系漂白剤を薄めたものが有効。アルコール消毒では殺菌されない。



症状がなくても体内にウイルスをもちている場合(健康保菌者)がある。感染予防には日頃から手洗いをしっかり行うことが大切。



ウイルスは細菌と異なり自分の力では増えることができない。体の中に入れないこと、確実に殺菌することが大事なため、食品はしっかり加熱して食べよう。



## 花と茎を食べる ブロccoli

ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる緑黄色野菜です。わたしたちがよく食べているつぶつぶした部分はつぼみが集まったものです。

ブロッコリーには、カロテンやビタミンC、ミネラル、食物繊維など、わたしたちの健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。

