

# 給食もりもり 元気いっぱい



新宮町立立花小学校 給食だより

令和3年1月

あ 明けておめでとうございます。ことし あんしん あんぜん きゅうしょく つく 今年も安心・安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくねが お願いいたします。

さて、みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？ 1月は年始の伝統行事をはじめ、ぜんこくがっこう 給食週間もあります。そのため、1月の下旬は昔の給食を再現したり、福岡県の郷土料理を出したりと、給食でも日本の食文化に触れられるようにしています。

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間です

1月には全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。その条文には学校給食の目標として、下の7つのことの育成や理解が掲げられています。

### ● 健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

### ● 食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

### ● 支え合いで成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

### ● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

### ● 自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

### ● 伝統的な食文化



日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

### ● 生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

# 感謝の心でいadakou!

食べることは、生きることです。人は食べないと生きていけません。食べ物が私たちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれます。その食べ物の生産者さんや料理を作ってくれる人たちのおかげで、食べることができています。

食べ物や食事に関わる人々に、感謝していただきましょう。

## 食べ物を大切にする

米や魚、野菜など、動植物の命をいただいています。その命を粗末にしないよう、感謝し、大切にいただきましょう!



## 食事のマナーを守る

食事のマナーを守って食べること、は、食べ物や料理を作ってくれた人の思いを大切にすることにもつながり、感謝の気持ちが伝わります。



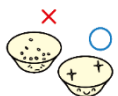
## 食事のあいさつをきちんとする

食事のあいさつの「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物の命や料理に関わる人々への、感謝の気持ちが込められています。



## 後片付けをきちんとする

食器に食べ残しがないようにしたり、食器を下げたりするなど、後片付けをきちんとすることで、食事を準備してくれた人々への感謝の気持ちが伝わります。



## 立花小学校の給食レシピ

フルーツヨーグルトを食べて免疫力を高めよう!

★フルーツヨーグルト★ ※この献立は12月21日(月)に提供しました。

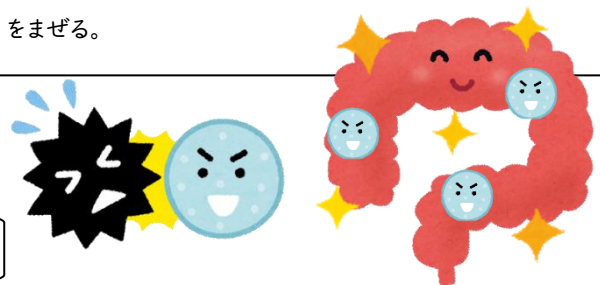
### 【材料】(4人分)

バナナ	80g
※レモン汁	小さじ 1/2
みかん缶	80g
パイン缶	80g
プレーンヨーグルト	100g
さとう	4g

※レモン汁をかけることでバナナの変色をふせぎます。

### 【作り方】

- ① バナナを輪切りにし、レモン汁をかけておく。
- ② 缶詰のフルーツは汁をきり、パインは八等分に切る。
- ③ プレーンヨーグルトにさとうを入れてまぜ、①と②のフルーツをまぜる。



※ 給食 だよりはホームページにも掲載しておりますので、ぜひご覧ください!

※参考文献『建学社 食育フォーラム』