

月	火	水	木	金
				7 生活リズムを整えよう 3学期が始まりました。年末年始は夜更かしをしてしまいがちで、生活リズムが乱れてしまう人が多いと思います。3学期は学年のまとめの時期です。早めに生活リズムを整えて、元の生活に戻すようにしましょう。生活リズムに戻すには、1日3回の食事の時間を規則正しくするのが一番効果があるといわれています。今日の給食もしっかり食べましょう。
10 	11 給食のカレーの秘密 給食のカレーは、作り始めから1時間ちょっとで完成させます。煮込む時間が短い分、味に深みを出す工夫をしています。一つ目は、玉ねぎをよく炒めることです。玉ねぎをよく炒めると、玉ねぎが甘くなってカレーの味がまろやかになります。2つ目は、隠し味にいろいろな食材を入れることです。ソース、ケチャップ、チャツネ、アップルソース、スキムミルクを入れています。	12 地場産物 みなさんは食べ物の産地を意識していますか？日本はたくさんの食べ物を外国から輸入しています。安い物に行ったときは、産地にも注目してみてください。自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいますが、給食では新発田市でとれる米や野菜、豆腐などの地場産物をたくさん使うように心がけています。献立表をよく見ると、新発田市でとれたものは太字になっています。	13 牛乳 給食では、毎日牛乳が登場します。牛乳には、カルシウムがたくさん含まれていて「カルシウムの王様」といわれています。カルシウムには、丈夫な骨や歯をつくる働きや、気持ちを落ち着かせてイライラをおさえる働きがあります。寒い時期に冷たい牛乳を飲むのが嫌な人もいるかもしれませんが、成長期に大切な食材です。しっかり飲みましょう。	14 白玉雑煮 明日、1月15日は小正月です。昔は旧暦の1月15日がお正月だったことから、1月1日を「大正月」、1月15日を「小正月」と呼ぶようになりました。小正月には「餅花」といって、紅白の餅を柳などの木に飾り付けて豊作を祈ります。今日の給食は、餅花に見立てた白玉を入れた「白玉雑煮」です。しっかりと食べて、今年一年元気に過ごしましょう。
17 東豊小リクエストメニュー 今日は東豊小学校6年生のリクエスト献立です。ごはんのおかずにはピッタリなたれかつと、和え物で大人気のカレーもやし、真沢山のワンタンスープ、デザートには、レモンシャーベットを組み合わせてくれました。今は、前を向いて食べていますが、今日もまわりの友だちや先生と楽しい雰囲気味わって食べましょう。	18 大豆 今日は炒り大豆の他にも、マーボー丼に大豆を加工した大豆ミートを入れました。大豆には、牛肉や豚肉にも負けないくらいの良い質なたんぱく質が含まれています。このことから、大豆は「畑の肉」とも言われています。さらにビタミンB1などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。大豆ミートは、肉にそっくりの食感で食べやすいのでしっかり食べましょう。	19 順番食べ 食事のときに、おかずだけ先に食べて、ごはんが茶ったり、ごはんだけ先に食べておかずが残ってしまっている人はいませんか。このような「ばっかり食べ」をしていると、途中でおなかがいっぱいになって残すことになったり、口の中がしょっぱくなったりして栄養バランスの偏った食事になりがちです。そうならないために、ごはん、おかず、汁を順番に食べるようにしましょう。	20 ブロッコリー 今日のサラダにはブロッコリーが使われています。みなさん、ブロッコリーとキャベツは同じアブラナ科の野菜だということを知っていましたか？見た目が全然違うブロッコリーとキャベツですが、昔は同じ植物だったそうです。ブロッコリーは、栄養満点の野菜です。かぜに負けないように体を守ってくれる栄養がたっぷりです。今日もしっかり食べましょう。	21 炭水化物 炭水化物とはおもにエネルギーの源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに多く含まれています。炭水化物は車で例えるとガソリンと一緒にです。ガソリンがないと車が走れないように、人間も炭水化物が不足すると運動や勉強をするときに集中できなかったり、疲れやすくなったりします。毎日、元気に過ごすためにも3食しっかり食べましょう。
24	25	26	27	28
1月24日(月)から28日(金)は、給食週間です。 放送原稿は、別紙で配布します。 				
31 かぜ予防 寒い日が続いているですが、体調はいかがですか。冬にかぜなどが流行するのは、気温が低くなり、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するからです。体調をくずさないようにするためには、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。また笑うことにも免疫力を高める働きがあるそうです。今日の給食も、笑顔で楽しく食べましょう。	 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。			