



今月の献立目標

日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう！



あけましておめでとうございます



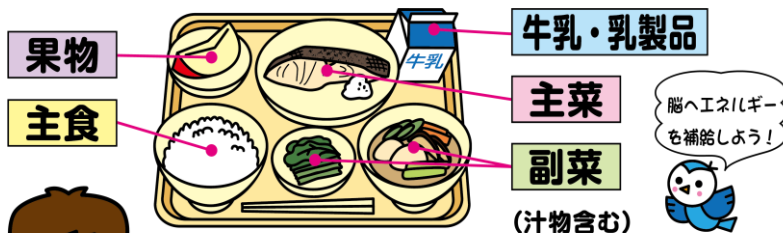
冬休みはどんな食生活でしたか？クリスマスやお正月においしいものを食べて、楽しい時間を過ごした人もいるのではないのでしょうか。また、夜遅くまで起きていて、生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。

新学期が始まりました。生活リズムをとり戻して、しっかり食べて、ぐっすり寝て、3学期を元気に過ごしましょう。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



脳へエネルギーを補給しよう！



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。



～今月のおすすめ！給食レシピ～

給食のみそ汁は具たくさん！

みそ汁

汁物



(作り方)

- 鍋に水を入れ、煮干しをつける。
- 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 豆腐は角切りにする。
- ①を火にかけ、だしをとる。火をとめ、煮干しをとりだす。
- ④に②(青にら以外)を入れ煮る。
- 火が通ったら、③を入れ、みそを溶き入れる。
- 最後に青にらを入れる。

明治時代から続く学校給食の歴史の中で、どの時代の給食にも登場してきたみそ汁。「給食のみそ汁ってなんかおいしい！」とよく子どもたちから言われますが、作り方はシンプルです(^_^)♪

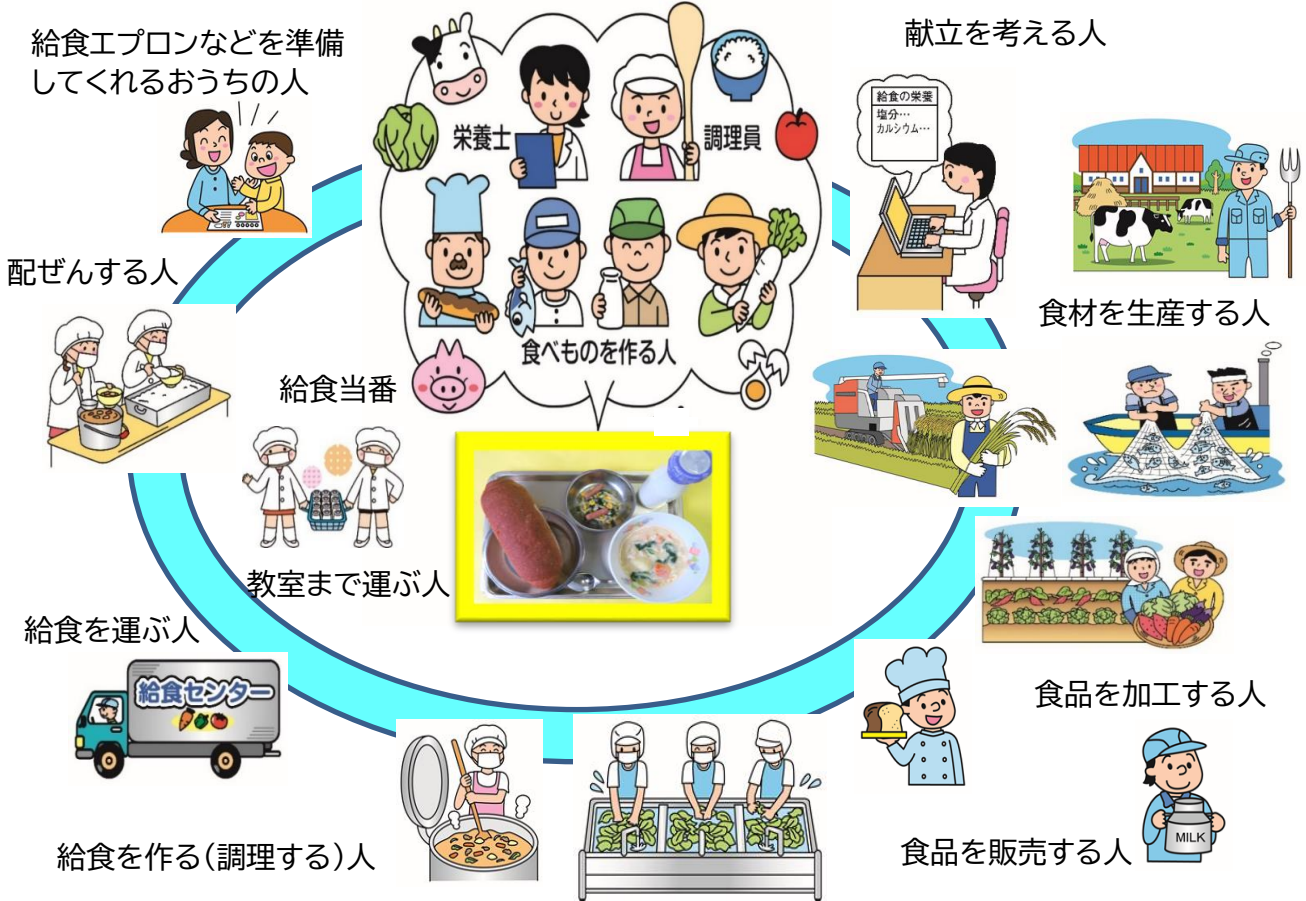
(分量)	(4人分)	
豆腐	100 g	たまねぎ 80 g
さつまいも	120 g	だいこん 60 g
にんじん	60 g	青にら 20 g
		煮干 8 g
		中みそ 28 g
		赤みそ 20 g

1月24日から30日は

全国学校給食週間

毎日、あたり前のように「準備して、食べて、片づけて」を繰り返している給食。
「いただきます」のあいさつをするときに、考えてみましょう。自分のところに給食が用意されるまでに、多くの人々の働きがあることを忘れないようにしましょう。

給食が教室に届くまで、「いただきます」のあいさつをするまでに、
どんな人々の動きがあるのかな？一緒に考えてみよう！



学校給食の新しい役割



SDGsの目標4は「質の高い教育をみんなに」です。

この目標を達成するためにも、今、学校給食が果たす役割が注目されています。



2021年の国連食料システムサミットでは学校給食連合が結成され、2030年までに世界のすべての子どもに給食を届けるための活動が開始されています。

学校給食の役割は、どんどん広がっています

イラスト出典：健学社「食育フォーラム」1月号より