1月給食だより

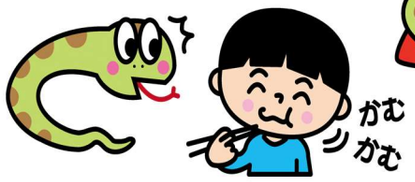
R7.１月

宇城市学校給食センター

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと３か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。
本年もよろしくお願い致します。

今年は巳(へビ)年！

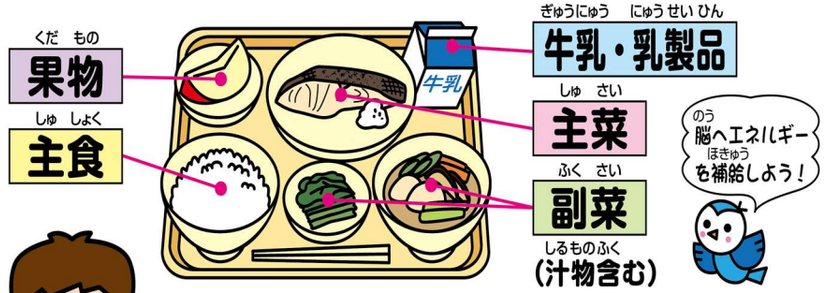
ヘビは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



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、朝ごはんで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て食べ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。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

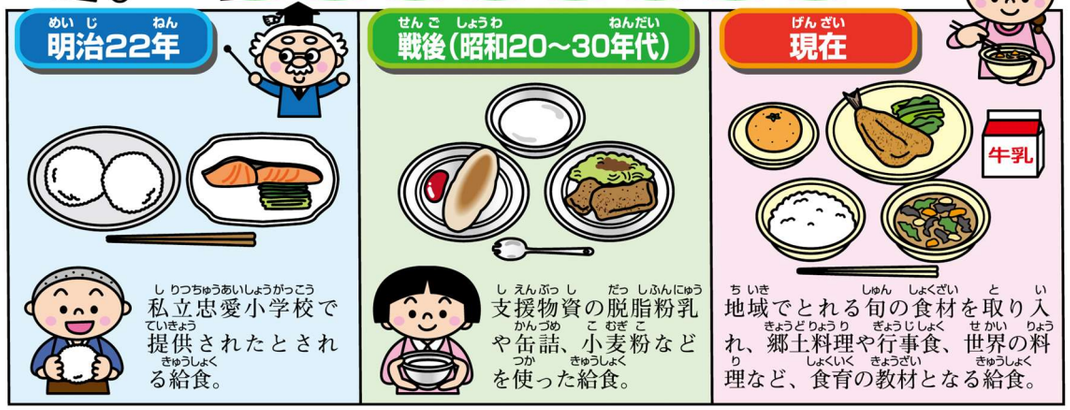
1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治 22 年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和 21 年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年１月から学校給食が再開されることになりました。昭和 21 年 12 月 24 日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない１月24日～30日までの１週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！



給食週間の献立紹介

20日	黒樺 牛 のビーフシチュー（㈱杉本本店寄贈） でこぽんサラダ（熊本県産品活用）
21日	＊給食が始まった頃の献立＊ すいとん　鮭の塩焼き たくあんのごまあえ
22日	ざぜん豆（熊本の郷土料理）
23日	豚肉とれんこんの中華炒め（宇城市産活用） いきなりだんご（熊本の郷土料理）
24日	つぼん汁（熊本県の郷土料理） しいらフライ（県産品活用）

20 日の給食に「黒樺 牛」が登場！

豊野町にある㈱杉本本店さんから「美味しい黒毛和牛を給食で楽しんでほしい」との思いで自社ブランド和牛「黒樺牛」を寄贈いただきました。杉本本店さんの所有する黒毛和牛の数は日本一で、「黒樺牛」は「矢岳(やたけ)牧場」という東京ドーム 11 個分の広大な牧場で子牛が生まれてから大きくなるまで 2 年以上かけて大切に育てられています。お肉になるまで杉本本店さんが一貫して生産されているので、美味しさだけでなく安全性が非常に高いことも特徴の一つです。**黒毛和牛「黒樺牛」の角切りを使ったビーフシチュー、お楽しみに！**