



～あけましておめでとうございます～

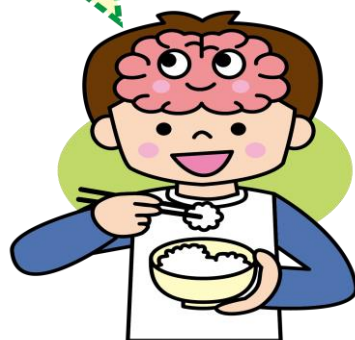
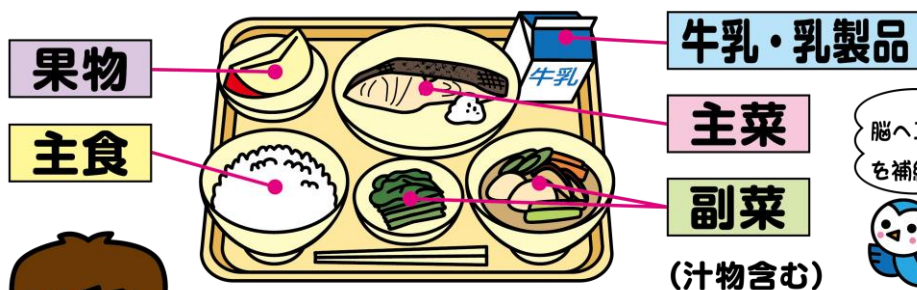


集中力を高める食事とは？



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、「よく噛む」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。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 (ねらいにそった献立に網掛けをしています。)	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
風邪に負けない食事をしよう	5金	ご飯 牛乳 秘伝豆入り厚焼き卵 筑前煮 ほたて貝柱スープ みかん	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま油	鶏肉 卵 みそ ほたて貝柱 豆腐 花なると	牛乳	人参 小松菜 絹さや	玉ねぎ たけのこ ごぼう 干し椎茸 秘伝枝豆 みかん
	9火	ご飯 お魚ふりかけ 牛乳 ポテトサラダ メンチカツ（減塩ソース） 野菜スープ	米 じゃが芋 砂糖	油 ラード ノンエッグ マヨネーズ	豚肉 鶏肉 大豆 チキンハム ベーコン お魚ふりかけ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース コーン きゅうり キャベツ
	10水	ご飯 牛乳 ほっけ昆布醤油干し焼き 大根と豚肉のオイスター煮 白玉雑煮汁	米 砂糖 白玉餅	油	ほっけ 豚肉 高野豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 パプリカ	大根 生姜 ねぎ ごぼう 干し椎茸 ぜんまい
	11木	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 花野菜サラダ 野菜のみそ汁 いちごのスティックケーキ【西部小5・6年献立】	米 砂糖 でん粉 いちごのスティック ケーキ	油 ドレッシング	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ レモン果汁 カリフラワー 白菜
	12金	ご飯 牛乳 野菜ぎょうざ 切り昆布のチャブチェ のっぺい汁	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく 里芋 でん粉	ごま ラード ごま油	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 にら	生姜 ごぼう にんにく キャベツ 干し椎茸 ねぎ 大根
郷土料理・特産物を味わおう	15月	ご飯 牛乳 根菜鶏つくね 切干大根の煮物 白菜のみそ汁 町産梅干し	米 パン粉 こんにゃく 砂糖	油	鶏肉 厚揚げ 油揚げ みそ ちくわ 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう れんこん 生姜 切干大根 白菜 町産梅干し
	16火	ご飯 牛乳 肉しゅうまい 黒ごまあえ 納豆汁 のり佃煮	米 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 こんにゃく	黒ごま	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 納豆	牛乳 のり	人参 セリ いんげん	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ いもがら もやし 生姜
	17水	雪若丸ご飯 牛乳 鉄分ヨーグルト ソースかつ丼（ヒレカツ・特製ソース） ゆでキャベツ 高野豆腐のみそ汁	米(雪若丸) ざらめ砂糖 パン粉 でん粉	油	豚肉 みそ 高野豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ
	18木	ご飯 牛乳 米粉入り春巻き ツナごぼうサラダ 玉菜五目汁 小魚佃煮 【生産者交流給食・中部小】	米 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉 春雨	ノンエッグ マヨネーズ 油 ラード	豚肉 厚揚げ ツナ みそ	牛乳 小魚	カラーピーマン 人参	玉ねぎ ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 椎茸 ごぼう
	19金	ご飯 牛乳 いわしみぞれ煮 磯香あえ かみなり汁 町産納豆	米 砂糖	ごま油	豚肉 いわし 豆腐 油揚げ 町産納豆	牛乳 のり	人参 ブロッコリー ほうれん草	キャベツ 大根 たけのこ ごぼう

1月22日～26日は 「学校給食週間献立」を実施します



山形県は学校給食始まりの地

明治22年（1889年）に学校給食が始まって今年で135年になります。日本で初めての給食は、山形県鶴岡市のお寺で、お弁当を持ってくるのができない子ども達のために、無料でおにぎりなどを出したのが始まりです。

当時のこんだては、「おにぎり・塩引き（塩辛い焼き鮭）・つけもの」でした。その後戦争があり、食料不足で中断されましたが、子どもたちの栄養不足・成長不良が心配され、外国からの援助物資で再開することができました。子ども達の栄養補給のための給食が行われてきたのです。しかし、現在では、食生活の乱れや食品ロス等が問題になってきており、



正しい食習慣や食の自己管理能力を学ぶ『食育の重要性』についての役割も、学校給食は担っています。

戦争が終わり、ユニセフなどから給食用物資の贈呈式が行われたのが昭和21年12月24日でした。この日は「学校給食記念日」とされましたが、多くの学校が冬休みに入っているため、昭和25年に、その1ヶ月後の1月24日に制定することが決まりました。そして、この日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」としております。（河北町では22～26日に特別献立を実施します）当時の給食を振り返りながら歴史を知り、学校給食の意義や役割について理解を深め、感謝の気持ちを忘れないようにおいしくいただきましょう。

★感謝のお手紙ありがとう★

12月に、河北中の給食委員のみなさんから、感謝のお手紙をいただきました。給食センター職員全員で読ませていただきました。みなさんの給食に対する思いがたくさん伝わり、大変うれしく大きな励みになりました。忙しい学校生活の中で時間を作って手紙を書いてくれて、本当にありがとうございます☆♡ いただいたお手紙の一部を、いくつか紹介します。

『私たちが安全に楽しく食べられるように工夫してくださって、すごいなと思います。特に異物混入を防ぐために、様々な方法ですごく気をつけていらっしゃると思いました。味もすごくおいしくて、たくさんの手間をかけて毎日作ってくださっているのを感じます。』（1年生）

『私は、魚など苦手な食べ物があるのですが、調理師さんが作ったものは減らしたりせずに最後まで、美味しく食べることができるようになりました。給食センターのみなさんが作る給食に感謝をし、これからも残さず食べていきたいです。』（2年生）

『私は休みや春休みなどの給食がない日にも、自分で献立を立て、バランスのとれた食事を継続できるよう、意識していきたいです。そして食への興味や学びなどを深め、今後の生活に生かしていきたいと思います。』（3年生）



毎月19日は「食育の日」。家族みんなで食事をしましょう。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
学校給食の歴史を知り、感謝して食べよう	22月	米粉ソフト麺ミートソース 牛乳 コロケ ブロッコリーのおかかあえ チーズ 【昭和の給食】	米粉ソフト麺 砂糖 ジャガイモ ハヤシルウ さつま芋 パン粉	油	豚肉 大豆 きな粉 かつお節	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ カリフラワー にんにく マッシュルーム グリーンピース
	23火	カレーライス 牛乳 ウィンナーソーセージ フレンチサラダ 給食週間ゼリー 【昭和の給食】	米 ジャガイモ カレールウ ゼリー 砂糖	油	豚肉 きな粉 豆乳 ウィンナーソーセージ	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり みかんシロップ漬け
	24水	ご飯 牛乳 焼き魚（さば） 青菜の煮びたし みそ汁 【最初の給食（明治時代）】	米 砂糖	ごま油 油 ごま	さば 油揚げ 打ち豆 みそ	牛乳 わかめ	人参 青菜漬	大根
	25木	ご飯 味付のり 牛乳 信田煮 おひたし いも団子汁 【昭和の給食】	米 いも団子 春雨 砂糖 小麦粉 でん粉		油揚げ たらすり身 卵 鶏肉	牛乳 のり ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 大根 ねぎ
	26金	黒パン 牛乳 ポパイチーズオムレツ マロニーサラダ ポトフ ミルメークコーヒー 【昭和の給食】	黒パン でん粉 砂糖 マロニー ミルメークコーヒー	油 ノンエッグ マヨネーズ	卵 ツナ ウィンナー 大豆	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり コーン 白菜 大根
6つの食品群と働きを覚えよう	29月	鶏中華（小麦中華麺） 牛乳 味付小魚 ほうれん草丸ぎょうざ コーンあえ	小麦中華麺 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ラード ごま油	鶏肉 親鳥肉 油揚げ 豚肉	牛乳 小魚	人参 ほうれん草 ブロッコリー	干し椎茸 たけのこ ねぎ たもぎ茸 キャベツ 生姜 もやし コーン
		30日（火）は、お弁当を持ってくる下さい。（私立高一般入試のため）						
	31水	ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 洋風卵の花 豆乳ごまみそ汁	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 里芋	油 ごま ラード	豚肉 おから ベーコン みそ ちくわ 豆乳	牛乳	人参 かぼちゃ ほうれん草	ごぼう コーン 玉ねぎ 枝豆 大根