

給食だより



令和6年

1月号

(毎月18日はのぎ地産地消の日)

野木町立野木中学校

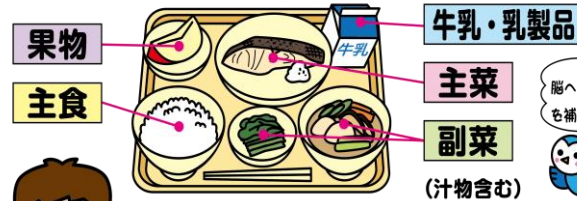
あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？



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、朝ごはんを食べて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。



脳へエネルギーも補給しよう！

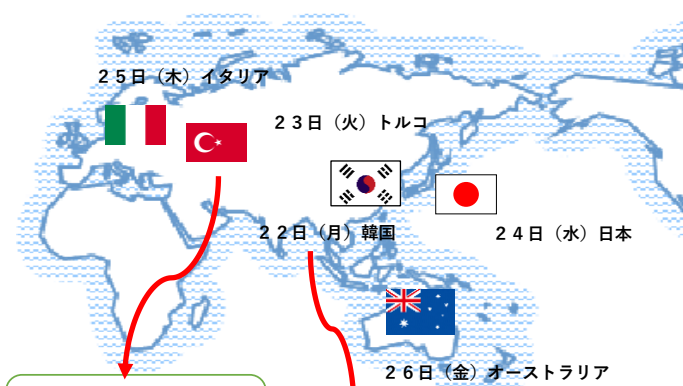


給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

1月22日～26日は「給食週間」です

いろいろな国や人のことを知ろう

地球には約190カ国、80億人以上の人が暮らしています。文化や言葉が違うだけでなく、食習慣も国や地域によって様々です。それぞれの国で栽培される作物は、天候に左右されます。その国で最も多くとれる物がその国で安く手に入ることになるので、それを使った料理がその国の伝統的な料理となるのです。世界の料理を味わい、それぞれの国へ旅行している気分楽しんで食べてください。また、食環境「食品ロス」についての集会も予定されています。



2年3組献立
「世界の料理inトルコ」



2年1組献立
「山形県の郷土料理」



11月1日実施済

2年2組献立「韓国風ランチ」



イラストの献立は、2年生が夏休みの課題で考えてきた献立を給食委員会の生徒と話し合い、決定した献立です。

食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



買いすぎちゃだめ！



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。