



給食だより



令和5年度
1月号

(毎月8日はおやまわ食の日)

小山市立東城南小学校

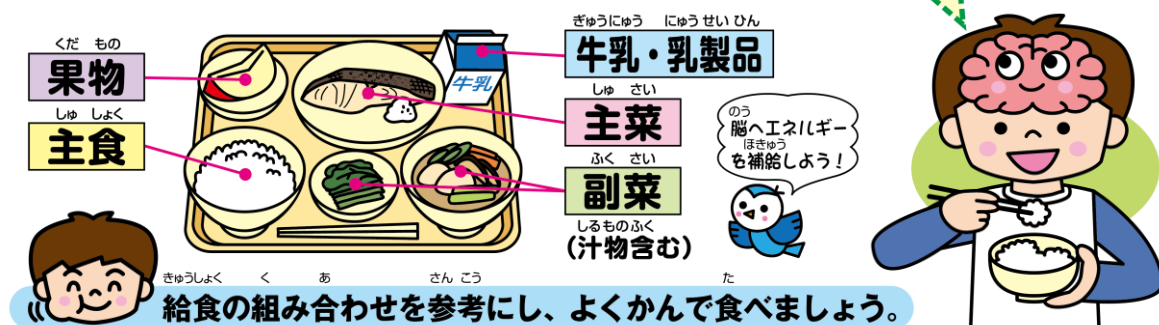
あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？



集中力を高める食事とは？

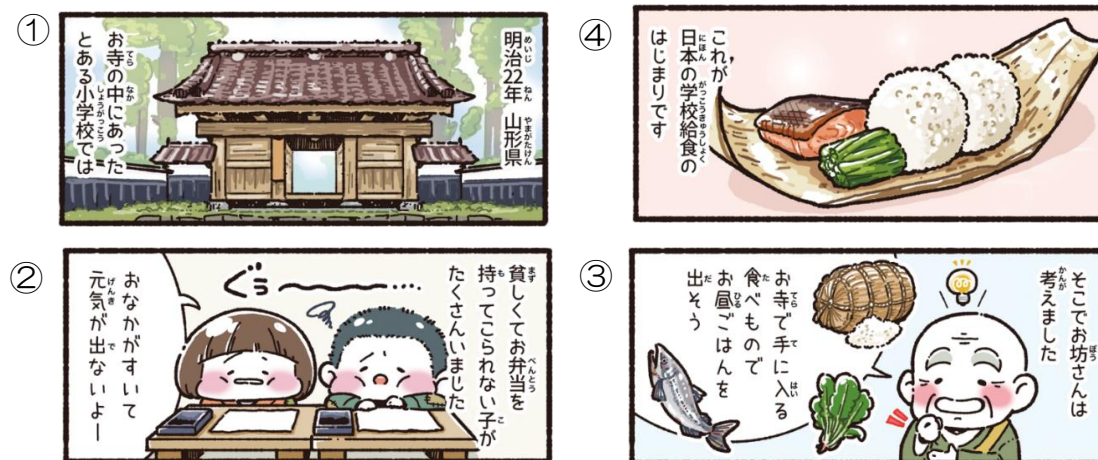
勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

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。



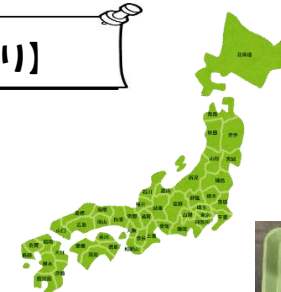
学校給食のはじまり

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
給食の歴史を知りましょう。



小山市学校給食週間(日本の味めぐり)

今年の小山市のテーマは「日本の味めぐり」です。
今まで食べた献立の他、じゃこカツやスープカレー
ほうとうなど楽しい献立になっています。



北海道「みそラーメン」



栃木県「しもつかれ」



岩手県「じゃじゃめん」



秋田県「きりたんぼ汁」



青森県「せんべい汁」



沖縄県「タコライス」



長崎県「ちゃんぽんめん」



愛知県「みそカツ」



青森県「なんぶやき」