



給食だより



令和6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

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ひます。
本年もよろしくお願ひ致します。



かがみびら
鏡開き



今年は巳(へび)年！

へびは、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。



かがみ 鏡もちをおいしく食べて
ことし 今年1年、元気にすごしましょう！

①



④



②



③



学校給食の移り変わりを見てみよう！



小山市学校給食週間【食育ピクトグラム】

食育ピクトグラムとは、国の食育推進基本計画でも重点事項として取り上げられている食育の取り組みをわかりやすく表現したものです。1月20日～24日の5日間は「食育ピクトグラムウィーク」と題して、各ピクトグラムをテーマとした献立を実施します。給食を通して家庭や自分自身の食のあり方について考えてみませんか。

1月20日(月) 「和食文化を伝えよう」 「おとんどん・ぎゅうにゅう・みそしる・ととやき」



【ピクトグラムと献立の趣旨】

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。郷土料理や地元ならではの料理を食べる機会が減ってきているようです。意識して食生活に取り入れていきましょう。

1月21日(火)



「バランスよく食べよう」 「ごはん・ぎゅうにゅう・トロカレイてりやき・はるさめサラダ・すいとん」

【ピクトグラムと献立の趣旨】

毎日の食事をコマに例えて表しています。色々な食べ物を必要な量食べることができれば、きれいなコマになって上手に回すことができます。コマが回り続けられるように、好き嫌いせずにバランスよく食べましょう。

1月22日(水)



「よくかんで食べよう」 「きざみこんぶごはん・ぎゅうにゅう・くじらのノルウェーふう・ゆばあえ・すましじる」

【ピクトグラムと献立の趣旨】

よくかんで食べることにより、歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。かむことを意識できるよう、料理ごとに異なるかみごたえの献立にしましょう。

1月23日(木)



「手を洗おう」 「なめし・おにぎりのり・ぎゅうにゅう・マスのしおこし・うじやき・とんじる」

【ピクトグラムと献立の趣旨】

手には、目に見えない汚れや病気のもとになるバイ菌がたくさん付いています。自分でのりを巻いたり、手で持って食べる料理は、手の汚れやバイ菌が食べ物に付いてしまい、体の中に入ってしまふことになります。食事の前に手を洗うことは、健康を守るために大切です。

1月24日(金)



「産地を応援しよう」 「コッペパン・イチゴジャム・ぎゅうにゅう・ブロッコリーのごまふうみあえ・にくうどん・おこめのパバロア」

【ピクトグラムと献立の趣旨】

地域でとれた食材を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。