

1月 給食だより



令和8年 1月8日
目黒区立向原小学校
校長 畔柳 信之
栄養士 松澤あかね

謹賀新年



新しい年が明けました。早寝早起き朝ごはんで生活リズムを整えて、元気いっぱい過ごせるといいですね。



新年の無病息災を願う

正月行事

1月には、今年一年の無病息災を祈る行事食がたくさんあります。

1月11日は『鏡開き』
神様にお供えた鏡もちをいただきます。



七草がゆ



1月7日は
『人日の節句』。
『七草』です。

百人一首にも登場する『七草』の行事。ごちそうでお腹を休めて、今年一年の健康を祈ります。

小豆がゆ



1月15日は
『小正月』です。

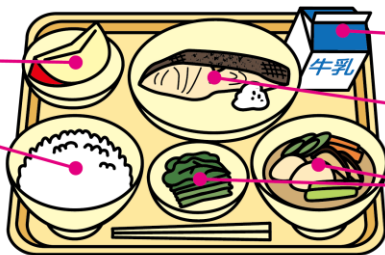
農耕の神様をまつる『小正月』。魔除けの力がある色と信じられている赤い色をした『小豆』を使った『小豆がゆ』を食べて、一年の健康を祈ります。

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すすめです。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に、主食とおかずを組み合わせることを心がけるとよいですよ。

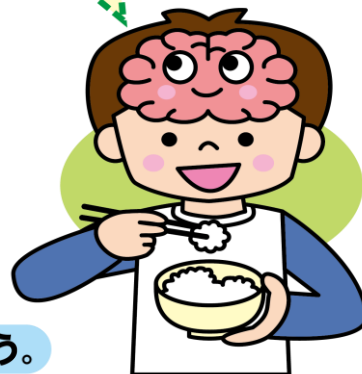
ご飯は、ゆっくり
消化・吸収される
ため、安定した脳の
エネルギー源になります。

くだもの
果物
しゅくじく
主食



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品
しゅさい
主菜
ぶくさい
副菜
しるものぶく
(汁物含む)

のうへエネルギー
ほきゅうを補給しよう！



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

きゅうしょくクイズ！



なぜ、給食には毎日牛乳が出るのでしょうか？

②

子どもの成長に
欠かせないカルシウムが
しっかり摂れるから

①

国の調査で、子どもの成長に
欠かせないカルシウムが足りて
いないことがわかったから

こたえ ①と②の両方 でした！

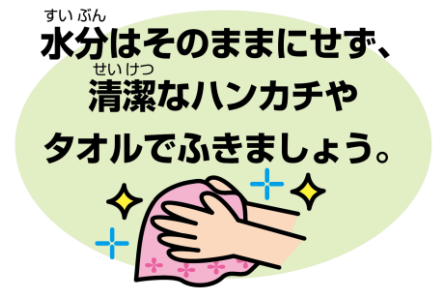
国の調査で、家庭の食事だけでは、成長に欠かせないカルシウムが
足りていないことがわかっています。足りない分を給食で補うために、
毎日牛乳が出ています。



風邪など感染症に負けない体をつくろう！

手洗いを見直そう！

感染症の予防は、正しい手洗いを日々行うことと、感染症に負けない
体を作るために、バランスのよい食事をとることが大切です。



感染症予防に「ビタミンACE」を！



ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

ほうれん草、レバー、ウナギ、にんじん、かぼちゃ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも、ピーマン、かき、柿

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン