

給食タイムズ



明石市立大蔵中学校

2020年（令和2年）1月7日 Vol.9

冬休みは楽しく過ごせましたか？新しい年を迎え、気持ちを新たに、この一年の目標を決めた人もいないのでしょうか。今年も「よく食べ、よく学び、よく身体を動かす」元気に楽しく一年を過ごしてほしいと思います。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。

朝ご飯を食べて頭と体を起こそう



朝から体がだるい、集中力がないという人はいませんか？もしかして、朝ご飯を食べて来ていないのでは？噛むこと、飲むことで、脳が刺激を受けます。さらに胃腸が働き始めると、体温が上がって全身がどんどん目覚めていきます。一日の生活を元気にスタートするために、朝ご飯をしっかり食べましょう。

寒い冬を元気に過ごすための食事のとり方

<ごはんやパンなどの主食をきちんと食べましょう>

ごはん・パン・麺類などはエネルギー源になるため、体をあたためます。

<たんぱく質をしっかりととりましょう>

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品はタンパク質を多く含み、血や肉を作り、寒さに対する抵抗力をつけて丈夫な体を作ります。

<野菜や果物をしっかりと食べましょう>

ビタミンAは、のどの粘膜を丈夫にし、風邪をひきにくくします。ビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高めます。

<汁物を食べましょう>

温かい汁物は体を温めます。根菜類は体を温めるものが多いのでおすすめです。



1月の予定

★全学年

1月8日（水）から給食が始まります。

- ・おはしを忘れずに持って来てください。
- ・給食当番はマスクを忘れずに持って来てください。

★のぞみ学級

1月8日（水）給食ありません。（小規模交流会のため）

1月16日震災を考える給食

今皆さんが毎日当たり前のように食べているごはん。普段は考えたこともないかもしれませんが、それが突然食べられなくなったらどうしますか？

1995年1月17日5時46分、阪神・淡路大震災が発生しました。多くの家が倒れ、道路が崩れました。被災者は食べ物がなく、いつも食べていたごはんが食べられなくなったのです。

震災時に避難所で食べられていたような食事を食べることで「当たり前に食べられる」ことのありがたさに気づき、感謝して食べましょう。

<アーモンド>

少量でエネルギー源になり
保存のきく乾物

<ごはん、味付けのり>

おむすびを作りましょう



<高野豆腐の煮物>

保存がきく乾物を使用した煮物

<豚汁>

避難所の炊き出しで出された豚汁



震災が発生したあと、全国各地から支援物資が届き、ボランティアの方々の手で炊き出しが行われ、すぐに食べられるおむすびが配られました。ボランティアの方の手から被災者の手へ渡ったおむすびは、寒い中食べ物もなく、不安でいっぱいだった被災者を励まし、命をつなぎました。