

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|---|
| <p>ノロウイルスに注意しよう</p> <p>体内に入り込み、腸の中でウイルスが増えることで発症する。吐き気、下痢、38℃以下の発熱などの症状が</p> <p>かぜに似ている。</p> <p>症状がなくても体内にウイルスをもっている場合（健康保菌者）がある。感染予防には日頃から手洗いをしっかり行うことが大切。</p> <p>消毒には85℃で1分以上の加熱か塩素系漂白剤を薄めたものが有効。アルコール消毒では殺菌されない。</p> | | | | <p>牛乳は毎日つきます。物資の都合により、献立が変更することがあります。</p> |
| 13日 成人の日 | 14日 ♡みそラーメン ポテトソテー ♡ぶどうゼリー | 15日 ごはん 鱈のみそマヨ焼き 和風サラダ 豆腐のみそ汁 | 16日 ごはん 牛肉コロッケ 豚肉のプルコギ 玉ねぎのみそ汁 | 17日 ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 |
| 12月に、3年生に「好きな給食アンケート」に回答してもらいました。1月～3月までの給食には、3年生があげてくれたメニューを取り入れていきます。 | 3年生の好きなメニューには、♡のマークをつけています。どんな給食が好きか、チェックしながら、給食を食べてください。 | 新年を迎え、新たな気持ちでお世話になる調理員さんや給食の食器などに「よろしくお願ひします」と思いながら食べましょう。 | 給食当番は、クラスみんなの給食を盛りつける、責任ある仕事です。爪は短くし、長い髪は結び、身支度をきちんときれいに整えましょう。 | 風邪やウイルス性の病気が、流行しています。病気予防のためにも手洗いは、大切です。特に食事前の手洗いを、しっかりと行ってください。 |
| 20日 ごはん いわしのみそ煮 ♡切り干し大根ナムル じゃが芋のみそ汁 | 21日 丸パン ほうれん草オムレツ コールスローサラダ クリームスープ | 22日 麻婆丼 おかか和え 卵スープ | 23日 ごはん ♡鶏肉のから揚げ 野菜のカレー炒め えのきのみそ汁 | 24日 全国学校給食週間 ♡炊き込みごはん 蒟の炒め煮 だまこ汁 焼きプリンタルト |
| 切り干し大根は、大根を細切りにして太陽の下で干したものです。天日干しにすることにより、甘みや栄養が増えます。カルシウムや鉄、ビタミン B1・B2 を多く含みます。 | よくかむことは、健康な体や食べる力を維持するための大切な習慣です。かむ回数を増やす食材の1つが「野菜」です。野菜は、かみごたえがあり、自然にかむ回数が増えます。 | 朝ごはんを食べると頭が働くスイッチ、体を温めるスイッチ、腸を動かすスイッチが入ります。寒い冬は特に、体を温めるスイッチを入れることが大切です。 | あなたの目の前の食器は、どのように並んでいますか？はしの持ち方や姿勢はどうですか？自分の食事のマナーや習慣を見直してみてください。 | 秋田の郷土料理の「だまこ汁」の登場です。名前の由来はお手玉の「玉」に、秋田の方言で、小さいや、かわいいという意味の「こ」がついたといわれています。 |
| 本校の学校給食週間は、1月24日～29日です。地場産物をたくさん使ったふるさと給食が登場します。お楽しみに！ | | | | |
| 27日 全国学校給食週間 ごはん 秋田どっさりハンバーグ きのこソースかけ 野菜のごま炒め けんちん汁 | 28日 全国学校給食週間 フランス鴨汁うどん 青じそサラダ 県産りんごゼリー | 29日 全国学校給食週間 ごはん (県産) シイラのから揚げ まめまめ炒め 肉豆腐汁 | 30日 ♡ハヤシライス 福神漬 野菜サラダ | 31日 ごはん ぎょうざ 回鍋肉(ホイコーロー) 具たくさんみそ汁 |
| ハンバーグには、秋田県産の豚肉、米粉や舞茸が含まれています。ソースには由利本荘市産のしめじを使いました。その他、炒め物や汁物にも秋田県産や由利本荘市産、東由利産の食材をたっぷり使います。 | 東由利の良質な玄米を食べ、地元の自然の恵みをうけて、のびのびと育ったフランス鴨を使った鴨汁うどん。鴨のうま味が感じられる東由利中学校の名物うどんです。デザートは、県産りんごゼリーでさっぱりと。 | 秋田沖で水揚げされた「しいら」をから揚げにしました。しいらは、クセのない味わい的高级魚でいろいろな料理に活用できます。汁物には、秋田県産の豚肉やねぎ、豆腐を使っています。 | よくかんで食べると、消化によいだけでなく、心が落ち着いてリラックスする効果もあります。健康な歯は、食事をおいしく食べるだけでなく、心と体の健康のためにも大切です。 | 野菜不足になっていませんか？野菜には、食物繊維がたっぷりです。おなかの調子を整えてくれます。今日は、由利本荘市産の野菜をたくさん使っています。 |

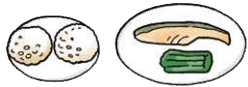
1月24日～1月30日 全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身につけるために、重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための一週間です。

学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県鶴岡町で始まったとされています。貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちにおにぎりなどが提供されました。

明治22年



- ・おにぎり
- ・塩ざけ
- ・菜の漬け物

昭和22年



- ・脱脂粉乳
- ・トマトシチュー

昭和27年



- ・コッペパン
- ・コロッケ
- ・ポタージュ
- ・脱脂粉乳
- ・干キャベツ
- など

昭和52年



- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・サラダ
- ・果物
- など