

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みられる。</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>ウイルスは細菌と異なり自分の力では増えることができない。体の中に入れないこと、確実に殺菌することが大事なため、食品はしっかり加熱して食べよう。</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 ♡チキンカレー ふくじんづけ ♡おんやさいサラダ ☆シューアイス（お米クイズ3枚）	15日 ごはん ♡いわしのうめにとりにくとやさいのみそいため ♡ぐだくさんみそしる	16日 まるパン いちごジャム ♡とりにくとトマトソースかけ ♡チーズいりサラダ ♡ポトフ	17日 ごはん ♡はるまき ♡にくやさしいため ♡だいいこんのみそしる
12月に6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、6年生があげてくれたメニューを取り入れていきます。	新年最初の給食です。お世話になる調理員さんや食器などに「よろしくお願ひします」という気持ちをもってください。	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。	かぜやウイルス性の病気が流行っています。病気予防のためにも手洗いは大切です。特に食時の前の手洗いを、しっかりおこなってください。	6年生の好きなメニューには、♡のマークをつけています。1～5年生のみなさんも、6年生のお兄さん・お姉さんがどんな給食が好きかチェックしてね。
20日 ♡ゆかりごはん ♡ちくわのいそべあげ ♡にくじゃが ♡わかめのみそしる	21日 ごはん さばのカレーしょうゆに ♡ひきとこんぶのいために ♡たまごのみそしる	22日 ごはん ♡きんぴらつつみやき ♡ひきすり（とりにくのすきやきふう） ♡ピリからみそしる	23日 ♡クリームスープパグッティ ♡ポテチサラダ ☆とうにゅうプリンタルト（お米クイズ6竹）	24日 ごはん ♡とりにくとガーリックソース やさいのピリからいため しめじのみそしる
朝ごはんを食べると頭が働き、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。3つのスイッチをしっかりと入れて登校しましょう。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。	風邪予防には、ビタミンA・ビタミンC・たんぱく質・脂質の栄養素が大切！ビタミンA・Cは野菜に多く含まれます。野菜のおかずや野菜をいれた汁物を取り入れよう。	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。かむ回数が増やす食材の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。	14日と今日の☆印がついているデザートは、12月におこなったお米クイズで、正解が多かった3年桜組と6年竹組で選びました。みなさん真剣にお米クイズに取り組んでくれましたね。	今日～30日まで、「全国学校給食週間」にちなみ、地場産食材をとりいれています。今日は、本荘由利特産のお米やみそ、醤油、キャベツやしめじ、生揚げ、県産のこんにゃく、ウィンナー、小松菜など使っています。
1月24日～30日の「全国学校給食週間」には、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 ♡だいずいりマーボーどん ♡きのこスープ	28日 ごはん ♡けんさんさけのカレーあげ だいこんのきんぴら ♡だまこじる	29日 ♡ゆりぎゅうどん ♡きゃべつのみそしる ♡県産りんごゼリー	30日 まるパン ♡ポークチャップ ♡ポテトソテー ♡かぼちゃのスープ	31日 ごはん ♡ぎゅうざ ♡チャプチェ もやしのスープ
麻婆丼には秋田県産の豚肉、大豆や豆板醤、椎茸と地元お豆腐やみそを使っています。その他、スープにも秋田県産や由利本荘市産の食材をたっぷり使います。	秋田沖で水揚げされた「さけ」をカレー味のから揚げにしました。カレーの風味でとてもおいしいです。秋田の郷土料理「だまこじる」も登場します。地場産のあきたこまちで作った「だまこ」です。	本荘由利特産の由利牛の牛丼です。地元のしめじも入っています。うま味の多い由利牛のおいしさを味わいましょう。みそ汁の具材には、由利本荘市産の甘いきゃべつや豆腐などの具材が使われています。	県産の豚肉をニンニクやケチャップ・ウスターソースで味付けしました。ソテーには、県産の枝豆とウィンナーをとりいれています。スープは県産のかぼちゃを使ったクリーミーなかぼちゃスープです。	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、持ち方や姿勢はどうですか？年の初め自分の食事のマナーや習慣を見直してみよう。

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。

がっこうきゅうしょく れきし 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ら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

冬休み前の「栄養つうしん」にくわしくのっているの、もう一度みてみてください