

# 給食だより1月号

熊谷高等学校定時制  
令和2年度1月 発行



あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお祈りします。



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りを心がけたいと思います。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウィルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり、食事を抜いたりすると体調を崩しやすくなるので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べましょう。手洗い・うがいも忘れずに☆

## \*\*\*全国学校給食週間です(1月24日~1月30日)\*\*\*

日本の学校給食は明治時代、山梨県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりです。その後全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は教育の一環として行われています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材として食育も積極的に進めていきたいと思ひます。

<p><b>学校給食 7つの目標 ~学校給食法より~</b></p> 	<p><b>健康の維持増進を図る</b></p> 	<p><b>望ましい食生活を 養う</b></p> 	<p><b>社会性及び 協同の精神を養う</b></p> 
<p><b>生命及び自然への 感謝と環境保全に 寄与する態度の育成</b></p> 	<p><b>伝統的な 食文化への理解</b></p> 	<p><b>勤労を重んずる態度 を育成する</b></p> 	<p><b>生産・流通消費への 理解</b></p> 

## 季節の食材~春の七草~

1月7日に無病息災を願って食べる春の七草を使った七草がゆ。7つの野草の意味と効能を紹介したいと思います。

春の七草	意味	効能
せり	競り勝つ	解熱作用・整腸作用・食欲増進
なすな	撫でて汚れを除く	利尿作用・解毒作用・止血作用
ごぎょう	仏体	咳や痰を抑える
はこべら	繁栄がはびこる	胃炎解消
ほとけのざ	仏の安座	食欲増進・歯痛を和らげる
すすな	神を呼ぶ鈴	整腸作用・消化促進
すすしろ	汚れのない清白	風邪予防・美肌効果



