

令和8年



# 1月給食だより



No.490 発行:阿見町立学校給食センター

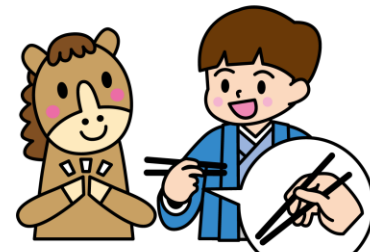
## あけましておめでとうございます

冬休みが終わると、いよいよ今年度も残り少なくなってきました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期ですね。まだまだ風邪やインフルエンザの流行も心配な季節です。体調管理に大切な食べ物のパワーを、児童生徒のみなさんにお届けできるよう努めてまいります。

## 今年はずま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!

## 全国学校給食週間

1月24日から30日は全国学校給食週間です。日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市で始まり、全国に広がっていききましたが、戦後の食糧難で子供たちの栄養状態が悪化すると、給食の必要性が叫ばれ、海外からも物資寄贈の申し出がありました。これを受け、学校給食が再開されたのです。世界中の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年、全国学校給食週間が実施されています。



阿見町の給食でもこの期間は、「おいしい阿見発見」「応募いただいた給食レシピ」「世界食べ物紀行」「リクエスト」等の献立を御用意しています。お楽しみに!

「みんなで考えよう!学校給食レシピ」に応募いただいたレシピを  
1月も給食に取り入れます!!

今年度も、地場産物を使用した給食レシピを募集し、12月より随時取り入れています。大量調理である学校給食用に、多少使用材料等をアレンジさせていただくこともありますが、できるだけ忠実に再現できるよう心がけ、大切に調理させていただきます。

たくさんのご応募、  
ありがとうございました。



### <12月登場の公募献立より>



#### ←「冬野菜のシチュー」

阿見町産のターサイやかぶ、キャベツが使われ、やさしい味が好評でした。

採用となったレシピ・写真、実際に食べた児童生徒のみなさんの感想を町ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください!



学校給食レシピ募集  
HP QRコード

### <1月に登場する公募献立は…>

- ★さといものわふうカレー…あさひ小2年生 田口智輝さん
- ★たっぷりれんこんのミネストローネ…阿見中1年生 平川悠生さん
- ★れんこんカレーきんぴら…朝日中1年生 椎名悠斗さん
- ★カラフルレンコンサラダ…朝日中1年生 森江 陽香さん



茨城県立医療大学からの

### “ワンポイントアドバイスコーナー”

## 冬の“かぜ”を防ごう!



冬休みが明けて皆さんいかがお過ごしでしょうか?

冬休みは、クリスマスやお正月など暴飲になるイベントもあったり、夜更かしをしたりと、生活リズムが乱れてはいませんか?冬は、子どもだけではなく大人も“かぜ”などの感染症にかかりやすくなる時期です。家族ぐるみで健康管理をしていきましょう。“かぜ”にかからないために大事なことは、「うがい」「手洗い」「換気」です。外から帰ってきたときは必ず「うがい」「手洗い」をして、家の中に感染源を持ち込まないようにしましょう。また、寒い冬は暖かい部屋が快適と思うかもしれませんが、空気の通り道をつくって換気をしましょう。締め切った部屋であれば一時間に二回程度5分ほど窓を開けるのが目安です。また人ごみを避けること、人ごみに行く際にはマスクをつけることも大事です。咳が出るときは口を押えて“咳エチケット”を守りましょう。

家に感染源を持ち込まないこと、外部にうつさないことを心がけましょう。

茨城県立医療大学 看護学科 教授 山口 忍