



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 Tel.0244-24-5283

～幼稚園の保護者の方から心温まるうれしい手紙をいただきました～

「ママ、ぼくは水と何からできているの？うんちは、体の中のゴミがでるでしょ？うんちと一緒に栄養もでてたらどうしよう。」

こんな風に、自分の体の不思議を考えるのは、幼稚園での食育のおかげだと思います。

少食で、野菜が苦手。涙目になりながら、やっと一口食べるような子です。しかし、幼稚園で育てた野菜、栄養士さんから聞いた、赤・緑・黄色の三色を思い浮かべながら、ご飯を食べるようになりました。量は少ないものの、ぼくの体を作ってくれる大事なものです。そういう意識が小さいながらも思える事が大切だと感じました。

「給食おいしかった。」の笑顔を見て、栄養満点の給食に、私達はいつも感謝しています。



南相馬市
幼稚園保護者代表
小林 佳南

菌やウイルスに負けない体をつくろう!!

3学期が始まって3週間がすぎ、早ね・早起きの生活リズムに戻った頃でしょうか？

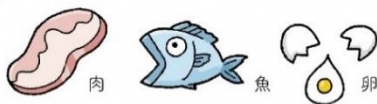
寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する時期です。また、**新型コロナウイルス感染症も増加しています**。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって感染せずに元気に乗り切りましょう。

かぜをひいた時にとりたい栄養素は…

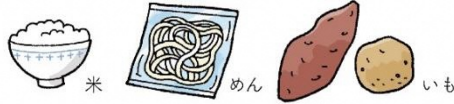
かぜをひいた時は、基礎体力をつけて免疫力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギーが足りなくなり、活動するための力が出てきません。

朝からしっかり活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



非常食を使った献立を募集します!!

冬休みに入る前に、市より小中学校に非常食が配布されました。

それらを使用した簡単でおいしい献立を募集します。

QRコードを読み取って、ぜひご応募ください。





～1月24日(月)～28日(金)は学校給食週間です !!

今年も「地元の食材を楽しもう」をテーマに、県産の食材や郷土料理をとり入れた献立になっています。

1/24(月)
 もち麦ごはん
 さばのみそ煮
 和風サラダ
 こづゆ
 味付けのり (のまたん柄)



子どもたちの大好きな「さばのみそ煮」と、会津地方の郷土料理「こづゆ」をいただきました。味のりは「のまたん」の絵柄入りです。



1/25(火)
 きずなごはん
 鶏肉のから揚げ
 ほうれん草の白和え
 もずくのみそ汁



小高区4小学校の閉校式の式典で配られた「絆ごはん」を今年も取り入れました。れんこんの甘酸っぱさとゆかりがマッチしてさっぱりしており、子どもたちの大好きな鶏肉のから揚げとの相性も抜群です。

1/26(水)
 中華めん
 しょうゆラーメン
 グリーンサラダ
 手作りいちごゼリー



焼き豚、わかめ、もやし、ほうれん草、ねぎ、コーン、なるとが入った具材たっぷりのしょうゆラーメンも大人気です。南相馬市産のグリーンカールレタスをイタリアンドレッシングでさっぱりといただきました。

1/27(木)
 麦ごはん
 たらの花かご焼き
 ゆずりんご
 ずいきのみそ汁



いろいろな野菜をマヨネーズソースにし、たらにかけて焼き上げたカラフルな一品です。郷土料理「ゆずりんご」とずいき(いもがら)のみそ汁もおしかったです。

1/28(金)
 ピザパン
 鶏肉と野菜の豆乳スープ
 ポンカン
 *原二中、石神中は
 よつわりパン



ピザパンは給食室で一つひとつ手作りです。鶏肉と野菜の豆乳スープで温まり、ポンカンでビタミン補給をしましょう。



「よつわりパン」は、南相馬市原町区のソウルフードで50年以上の歴史を誇る有名なパンです。故郷の味をしっかりと噛みしめてもらい、給食や故郷の味を忘れないようにという思いで中学生に提供しています。

給食で使用している食材の生産地 (1/17～1/21使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
ほうれん草	南相馬	小松菜	茨城	キャベツ	南相馬、千葉
里いも	新潟	だいこん	南相馬、千葉	鶏肉	伊達、岩手
長ねぎ	南相馬	かぶ	南相馬、千葉	豚肉	宮城

