

1月給食だより



令和8年1月8日
板橋区立加賀中学校



板橋区食育キャラクター

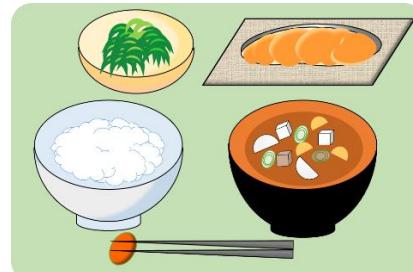
新年を迎え、いよいよ学年最後の学期がはじまりました。健康管理に一層注意が必要な時期です。基本の手洗い・うがいを徹底し、バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけて体調を整え、感染症を予防しましょう。

◆◇1月の栄養目標：日本型食生活を見直そう◇◆

「日本型食生活」とは、ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のことです。



(参考：農林水産省ホームページ「実践食育ナビ」)



ごはんを主食にするメリット

- ◎和・洋・中のいろいろな主菜・副菜と組み合わせやすく、幅広い食材を楽しめる。
- ◎ごはんそのものに塩分がない。

外食をするときや、市販の弁当や総菜を買うときも、「日本型食生活」を参考にして選んでみましょう。



冷凍食品やレトルト食品なども上手に組み合わせて、無理なく続けていくといい♪

今月の板橋ふれあい農園会給食 板橋区産の長ねぎが届きます！

1月21日（水）の「すき焼き風肉豆腐」で
板橋区の農家さんが育ててくださった長ねぎを使用します。



生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋ふれあい農園会のみなさんが育ててくださった長ねぎを全小中学校に届けるといい！

◆◇1月の給食目標： 給食のねらいや歴史を理解して食事をしよう◇◆

時代の流れと共に「学校給食」は変化をしつづけてきました。いつの時代の給食にも、子どもたちを大切に思う気持ちがこめられています。そして、学校給食は食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

1月24日から30日は
全国学校給食週間
です



リクエスト給食アンケート結果

各クラスからリクエストメニューを募集しました！

7学年

- 1組：ブルーベリーケーキ
- 2組：みそラーメン
- 3組：キムチチャーハン
- 4組：きなこ揚げパン

8学年

- 1組：みそラーメン
- 2組：きなこ揚げパン
- 3組：照り焼きチキンバーガー

9学年

- 1組：フルーツ白玉ポンチ
- 2組：2色揚げパン
- 3組：きなこ揚げパン
- 4組：きなこ揚げパン

各クラスのリクエストメニューは、3学期の給食に登場します。お楽しみに♪

【給食だより・献立表の配布について】

3学期より、おたより類のオンライン配布を行います。
紙でほしい場合は、お子様を通してお持ち帰りください。

給食室前に設置しているので、
こちらからお持ちください。

