

# 食育だより 1月号

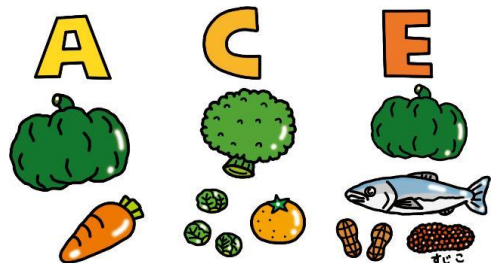
北栄町学校給食センター



あけましておめでとうございます。今年もみなさんの健やかな成長を支えるために、給食関係者一同、安全安心でおいしい給食の提供に努めます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 寒い冬を元気に乗り切ろう！

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



粘まくを強くして、抵抗力アップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミン A、C、E です。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

食事の前の手洗いを忘れずに！



ウイルスを体内に入れないためには、手洗いはとても効果的です。せっけんでいねいに洗いましょう。しっかりと水分をふき取ったあとは、アルコールなどで消毒するとより効果的です。

体をあたためよう！



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにしましょう。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐がとれ、体も温まる鍋料理は冬におすすめです。

規則正しい生活が一番！



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード

北栄町学校給食週間テーマ

## ～北栄の美味しい「地産地消」～

1月24日から30日は、**全国学校給食週間**です。学校給食は、食育の柱として日本や地域の食文化にかかわる歴史を理解し、食に関する知識を学ぶことや生産に関わる人々への感謝の心を育むなど、多くの役割を担っています。「北栄の美味しい『地産地消』」をテーマにした北栄町学校給食週間の取組を紹介します。



### 給食週間献立の紹介

1月24日 (水)



ジビエと砂丘らっきょうのピリ辛とぼろ

1月25日 (木)



じゃぶ

1月26日 (金)



白ねぎたっぷりハヤシライス

1月29日 (月)



豆腐ハンバーグ 北条ぶどうソースかけ

🍓 サプライズ給食 第2弾！ 1月30日 (火)

第2弾の今回は、「**ドリームいちごサンド**」です！



北栄町では8年前より農業施策として「いちごの産地化」に取り組んでいます。この取り組みをすすめるため設立した「北栄ドリーム農場」に今年も甘いいちごが実りました。今が旬の北栄町産いちごを味わって食べてください。

### 鳥取県のお米 星空舞



給食週間中は、星空舞という種類の米が登場します。星空舞は、星のように輝くお米で、粒がしっかりしていて甘いのが特長です。冷めてもおいしい米です。

鳥取県には、おいしいものがいっぱいだね！！

