

給食だより

(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和8年

1 月号

福井市学校給食センター

明けましておめでとうございます。寒い日が続いていますが、体調をくずしていませんか。

冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気が流行しやすくなります。

栄養バランスのよい食事と病気に負けない体づくりをしましょう。



◆寒さに負けない体づくりをしよう

◎元気に過ごすために、日ごろから「適度な運動」「十分なすいみん」「栄養バランスのよい食事」で体調を整えましょう。特にかぜ予防に効果的な「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」の3つの栄養素を組み合わせ、食事をしましょう。

○運動

寒さに負けず体を動かし、
体力をつけましょう。



○すいみん

夜遅くまで起きていないで、
早めにねるようにしましょう。



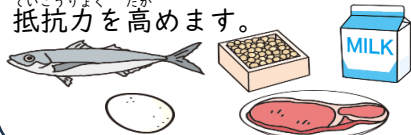
○食事

朝・昼・夕、1日3食バランスのよい食事を心がけましょう。



たんぱく質

体を温めて、寒さに対する
抵抗力を高めます。



ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強くして、
病気に負けない力を高めます。



ビタミンC

寒さや病気に負けない力を
高める働きがあります。



◆受け継ごう 日本の食文化



おせち料理

それぞれの料理には、意味があり、
健康や長寿などの願いが込められています。



七草がゆ

1月7日の朝に1年の健康を祈って、春の七草を
入れたおかゆを食べます。

春の七草とは・・・



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、
すずな（かぶの葉）、すずしろ（大根の葉）のことです。



雑煮

もともとは、年神様に供えた、
その土地の産物ともちを煮たものです。



天神講

福井県の嶺北地方に伝わる風習で、お正月に学問の
神様と呼ばれる天神様「菅原道真」の掛け軸を飾ります。
また、1月25日の天神講の日には、道真が好んで食べ
ていた焼きがれいをお供えし、学業上達を願います。
給食にはかれいのフライをとり入れました。

