



都立青島特別支援学校
校長 高橋 馨
栄養士 小平 香織

1月の給食だより

長い休みがあると生活リズムが乱れてしまうことはないでしょうか。夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、かぜをひきやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったりするともいわれています。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。

◆ 飲用牛乳変更のお知らせ ◆

価格高騰のため、1月から飲用牛乳を変更いたします。

12月25日まで：低温殺菌牛乳200mlビン

1月8日から：普通牛乳180mlビン

牛乳の量が20ml減る分、栄養価も減りますが、献立内容で調整していきます。ご理解頂けますようよろしくお願いいたします。

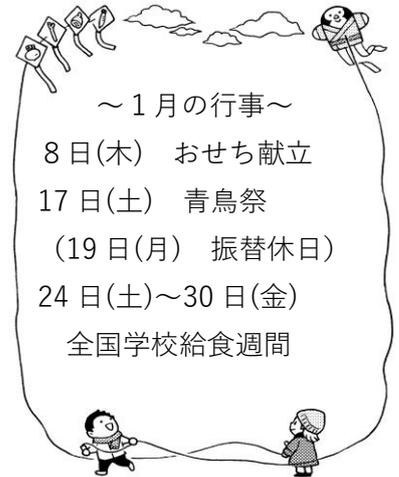
◆ 今月の献立より ◆

8日(木) ～おせち献立～

正月をお祝いして、おせち料理の松風焼き、紅白なます、きんとんを献立に入れました。松風焼きは、表面にごまがまぶしてありますが、裏には何もないことから、「裏がない」＝「隠し事のない正直な生き方ができるように」という願いが込められています。ごはんはだいこんとかぶの葉、せりが入った七草ごはんです。

24日(土)～30日(金) ～全国学校給食週間～

日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。今年は、昭和の給食、八丈分教室のシマカラを使った給食、読書月間で人気投票をした図書館コラボレーション給食を出します。お楽しみに！



～1月の行事～

8日(木) おせち献立

17日(土) 青島祭

(19日(月) 振替休日)

24日(土)～30日(金)

全国学校給食週間

クイズ 鏡もちは、なぜ「鏡」なの？

- ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
- ②古代の銅鏡に形が似ているから



鏡なとかがあります。弥生時代などに使われていた円形の銅鏡に由来する説や、心臓を象徴化したもの由来する

②古代の銅鏡に形が似ているから