



# 1月 給食だより



## 今月の給食目標 「感謝の気持ちで食事をしよう」

今年度も残すところあと3ヶ月となりました。年末年始は食べ過ぎや運動不足などによって生活習慣が乱れ、体調を崩しやすくなる時期です。早起き、朝ごはん、そして夜は早めに休んで、冬休み明けの生活リズムを“通常モード”に戻すようにしましょう。



### 生活リズムを整える『早寝早起き朝ごはん』

健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力の低下などにつながります。「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身につけるようにしましょう。



日本の学校給食は、明治22年、山形県の小学校で提供されたのが始まりとされています。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解と関心を高めることを目的として定められました



### 学校給食の移り変わりを見てみよう！



平成17年（2005年）1月1日に当時の黒磯市と西那須野町と塩原町が合併して誕生した那須塩原市は、今年で20年を迎えました。

ふるさと那須塩原の恵に感謝するとともに、活力と希望に満ちた豊かな未来に向かってみんなで盛り上げていきましょう。

給食では、1月29日（水）に「那須塩原市誕生20周年記念献立」が登場します。お楽しみに！

