

あけましておめでとうございます。楽しく充実した冬休みを過ごされたことでしょうか。また、お正月には、お雑煮や栗きんとんなどのおせち料理を食べ、日本の伝統的な文化に触れる良い体験ができたのではないのでしょうか。お餅のように粘りのある、強い精神力を持つためには、しっかりと栄養を取り、健康な身体を保つことが大切です。特にこの時期は空気が乾燥し、風邪などのウィルスに感染しやすくなります。手洗い・うがい、十分な睡眠、そしてバランスのよい食事を心がけましょう。

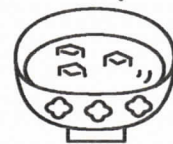
## 感謝して食べよう

1月は、学校給食が始まったことを記念して定められた、全国学校給食週間があります。田島小学校では1/22～1/29を給食週間として、さまざまな取り組みをします。それにあわせ、今月の給食目標を「感謝の気持ちをあらわそう」としました。子どもたちが給食を食べるまでには、食材を育てる人、それらを運ぶ人、献立を考え調理をする人などさまざまな人が関わっています。また、『いただきます』という言葉は、動植物の命をいただくという意味だそうです。たくさんの“ありがとう”の気持ちをこめて、『いただきます』そして、残さずしっかり食べて、『ごちそうさま』と言えるといいですね。



### 温かい食べ物

朝食で温かい食べ物を食べると、ポカポカしたままで登校できます。スープやみそ汁などは、おなかの中から体中を温めてくれます。具沢山で食べれば栄養も取れます。



## 給食メニューをご家庭で

### 《魚のバーベキューソース》

※1月25日(月)のメニューです

#### 【材料】4人分

白身魚・・・40gを4切れ  
片栗粉・・・・・・・・適量  
揚げ油・・・・・・・・適量

ケチャップ・・・ 小さじ2  
ウスターソース・・・ 小さじ2強  
カレー粉・・・ 小さじ1/4

砂糖・・・小さじ1強  
酢・・・小さじ1弱  
ごま油・・・少々

#### 【作り方】

- ① 魚に片栗粉を付けて、油で揚げる。
- ② 調味料を全て合わせて、加熱する。
- ③ 揚げた魚にソースをかける。

\*バーベキューソースは魚にもよく合います。今月の給食では、白身魚か鶏肉どちらかを選ぶようになっています。