

給食だより

平成31年1月8日
津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより1月号

あけましておめでとうございます。本年もたよりを通して、さまざまな食に関する情報をお伝えしていきたいと思ひます。

さて、1月24日から30日までは全国学校給食週間です。この機会に、学校給食の意義や役割について改めて考えてみましょう。

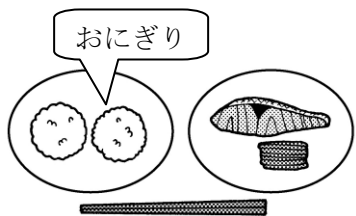
全国学校給食週間とは

学校給食には、栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の成長を支えること、また「生きた教材」として、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てることなどの役割があります。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

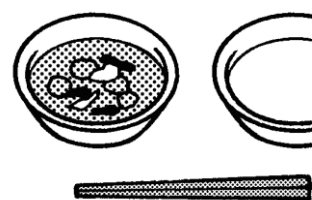


学校給食の始まり 明治22年

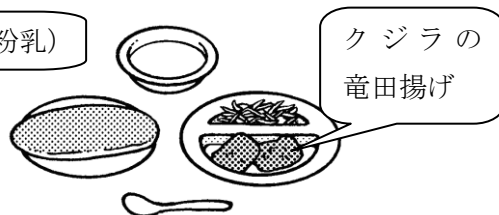


明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちを対象に無償で提供された昼食が、日本で最初の学校給食だといわれています。当時の献立はおにぎり、塩さけ、菜の漬物などが出されていたといわれています。

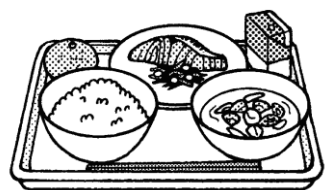
戦後再開された学校給食 昭和22年



昭和27年ごろの給食



現在の学校給食



成長期の子どもたちの健康増進に役立つ栄養バランスのとれた食事で、地場産物も多く取り入れています。また、食に関する正しい知識や食習慣を身につけられるようにするほか、郷土料理や行事食などを取り入れ、食文化や伝統に対する理解を深めるなど、食への関心を高める内容としています。

食べ物クイズ

- ① きゅうり
- ② とうもろこし
- ③ ねぎ

冬が旬の食べ物は、次のうちどれでしょうか。

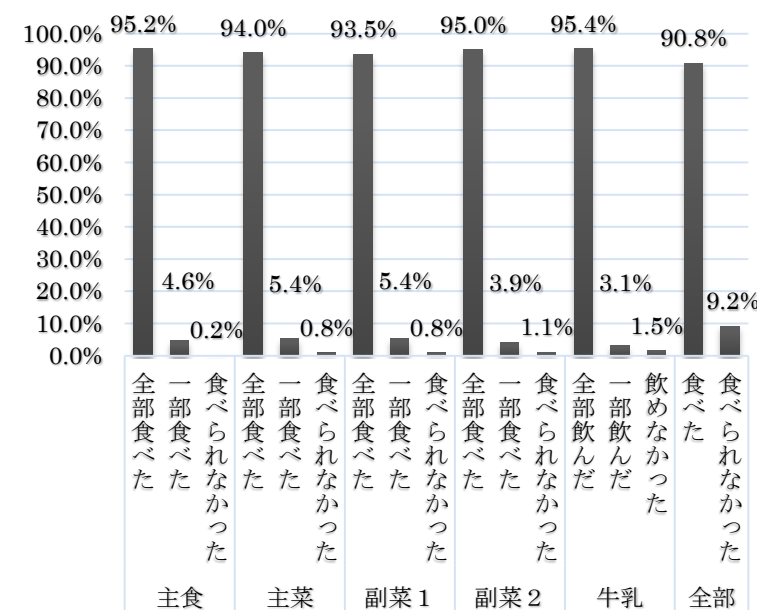
1月15日は あずきがゆ

1月15日は小正月です。小正月には、もちを小さく丸めて柳の枝に刺した「もち花」を飾り、「どんど焼き」をする風習があります。どんど焼きの火でもちを焼いたり、あずきがゆをたいて食べたりする行事食もあります。



第2回振り返りカードを実施しました

どのクラスも完食できる日が増えてきています。



児童の感想

○前より野菜が食べられるようになった。
○一週間、全部丸がついて、やったー！と思った。
○嫌いなものに挑戦できてよかった。
○前回よりも、完食回数が増えた。
○嫌いなものも健康を考えて食べることができた。
○おかわりするときは、バランスを考えて分量を決めた。

クイズの答え ③

なべものなどいろいろな料理に使われるねぎは、白い葉鞘部を長く育てる根深ねぎと、緑の葉が多い葉ねぎにわけられます。もともとは東日本では根深ねぎ（白ねぎ）が、西日本では葉ねぎ（青ねぎ）が親しまれてきましたが、今では地域を問わず手に入りやすくなり、それぞれのねぎの特徴を生かした料理に使われています。根深ねぎの白い部分は淡色野菜に分類されます。緑黄色野菜に分類される葉ねぎや、根深ねぎの緑の部分は、カロテンが豊富です。ほかにもビタミンCやカルシウムが含まれています。

ねぎには、ビタミンB₁の吸収を高めたり、血行をよくしたりするなどのさまざまな成分が含まれています。かぜをひきやすい冬に食べてほしい野菜です。