

給食だより

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。年末年始はどのようにすごしましたか？おせち料理や雑煮など伝統的な行事食を食べた人も多いことでしょう。

さあ、新しい一年の始まりです。本年も給食だよりでは、さまざまな食に関する情報をお伝えしていきます。



全国学校給食週間とは

1月24日から30日は全国学校給食週間です。全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて知り、関心を持つことを、目的としています。みなさんの体と心の成長を支えている給食について考えてみましょう。

学校給食は、明治時代に始まりました。戦争により中断していましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1か月後が「全国学校給食週間」となりました。



明治時代に始まった給食についてのクイズ

日本で最初の給食は、おにぎりにつけものともう1品でした。次のどれでしょう。

① やきざかな

② とんかつ

③ とりにくのからあげ

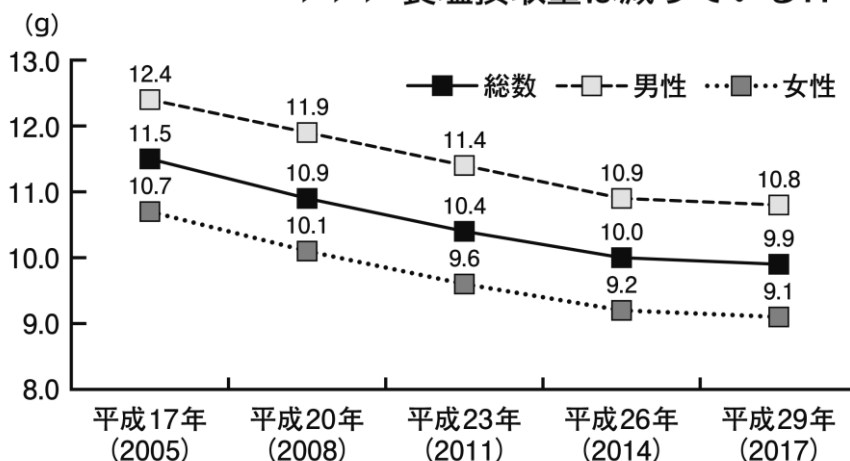


ヒント 1月24日のこんだてにあります。

こたえ ① やきざかな

Data 見る食育

▶▶▶ 食塩摂取量は減っている!?



出展 「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

2017年の食塩摂取量の平均は、9.9gです。年々減っていますが、日本人の食事摂取基準の男性8g・女性7gやWHOの基準5g未満に比べると、まだとりすぎています。摂取基準は、2020年からさらに0.5g引き下げられます。多くの塩分を含むものには、カップ麺や、魚の加工品、つけもの、パンなど、があります。適量の塩分を意識した食事をしていきましょう。