

給食だより



1月の給食目標 寒さに負けない食生活を送ろう

お正月は、日本の年中行事や行事食に触れる機会が多いのではないかと思います。また、1月は24日(金)~30日(木)に全国学校給食週間があります。給食は和食を中心に、これまで食べられてきた給食多く取り入れます。和食のすばらしさを知り、受け継いでいきましょう。

和食のすばらしさを知ろう 受け継ごう

1. 新鮮で豊かな食材

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。



2. 栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。



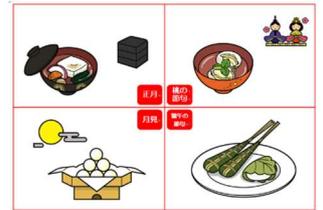
3. 季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。



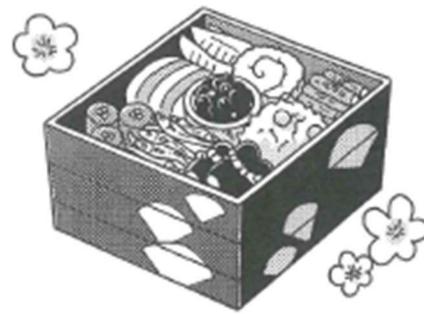
4. 年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。



正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「^{せせじにち}節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句(正月やひな祭り、端午の節句、七夕など)の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



おせち料理の意味や込められた願い

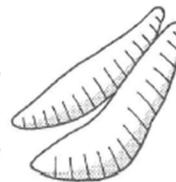
黒豆

「まめ」は丈夫を意味し、健康に喜らせるようにという願いが込められています。



数の子

にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり

かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穡を願っています。



えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。



こぶ巻き

よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。



きんとん

「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。



1月24日(金)から30日(木)は全国学校給食週間

学校給食週間は、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。給食は、栄養バランスのよい食事で、児童生徒が安心して食べられるように衛生面や調理の時などにさまざまな決まりごとがあります。例えば必ずせっけんや爪ブラシを使って丁寧に手を洗うことや、調理の時は食材や料理の中心部が75度で1分以上加熱することなどです。

今年の学校給食週間は、くじらや揚げパンなどこれまで食べられてきた給食が登場します。

学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



東京産の食材を給食で食べよう

本校では、東京産の野菜を積極的に使っています。地場産物に感謝して大切に食べましょう。1月の東京産の野菜は、大根、白菜、ねぎ、小松菜、キャベツです。(天候等の事情により変更になる場合があります。)



寒い冬も牛乳や乳製品をとろう！

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので簡単には生産量を減らすことはできません。牛乳・乳製品は骨や歯の主な構成成分であるカルシウムを多く含みます。その他にも良質なたんぱく質やビタミンB群、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどの栄養素を手軽に摂取できます。また、野菜や小魚に比べてカルシウムの吸収率も優れており、成長期の子どもたちにとって骨を伸ばし、骨量をふやす材料となるカルシウム源として牛乳・乳製品は重要な栄養源になります。

学校給食では1日の半分のカルシウムが摂取できるように栄養価が決められていますが、ご家庭でも意識して摂取してほしい栄養素の一つです。

