

1月給食だより

日野町教育委員会
小学校・園

1月20日(月)～24日(金)は学校給食週間です！

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、賢しくて昼食を用意できない子どもたちのために、昼食を出したのが始まりだといわれています。当時は、おにぎり・塩さけ・漬物という簡単なものでした。



その後、戦争などで一時中断しましたが、戦後の栄養不足の子どもたちを救うために、世界の国々から救援物資(小麦粉や脱脂粉乳)が贈られ、再び学校給食が始まりました。

現在の給食は、栄養バランスのよい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はたしています。「学校給食週間」は、給食の意義や役割、食べ物の大切さや感謝の気持ちについて考える週間として、全国で実施されています。



今月の地場野菜

1月の地場野菜は、白野菜漬け、鹿肉、蔵尾ポーク、キャベツ、白ねぎです。お米は、町内産の「みすかがみ」です。



西大路小学校

リクエスト給食 14日

西大路小学校の給食・放送委員会では、リクエスト給食の献立を3パターン考えました。献立を考えると、みんなの好きそうなメニューの中から、栄養バランスや盛り付け方にも気を付けて、何度も話し合っ決めてきました。好きな献立を絵に書いて掲示し、学校の皆さんに3つのうちから選んでもらった結果、今日の献立になりました。「からあげ」が人気でたくさん票が入りました。デザートゼリーもついているので楽しみにしてください。(給食主任)



学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くのかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにも、いろいろな人が学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心をもって食べましょう。

★風邪に負けない冬の食生活★

風邪や感染症も流行しやすい季節です。元気な体をつくるために4つの栄養素をとりましょう。



たんぱく質

血や筋肉をつくるもの
体の抵抗力をたかめてくれます。
肉や魚、卵、大豆や大豆製品
などに多く含まれています。



脂質

エネルギーのもとになるもの
体を温めてくれます。
サラダ油やバター、マヨネーズ
などに多く含まれています。



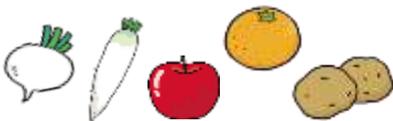
ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強くして、風邪の菌に負けないようにしてくれます。
ブロッコリーやにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれています。



ビタミンC

体の免疫力をたかめてくれます。
かぶや大根などの冬に美味しい野菜や果物、いも類に多く含まれています。



栄養バランスのよい食事はもちろん、「適度な運動」「十分な睡眠」をとって規則正しい生活をおくりましょう。
外から帰った時や、食事の前には石けんで手洗いとうがいもしっかりしましょう。

