

きゅうしょく 給食だより



1月は全国学校給食週間です

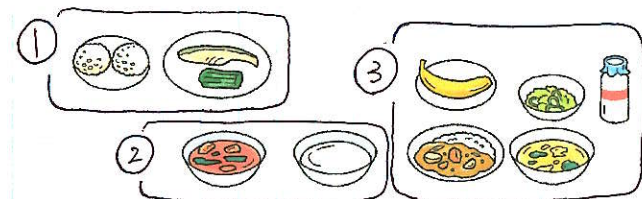


全国学校給食週間は、学校給食についてもっと知ったり、さらに充実させたりするために定められました。あなたも、学校給食についてどれくらい知っていますか？クイズに挑戦してみましょう！

Q1 日本で最初に学校給食が始まったのは、どの都道府県でしょう？
① 山形県 ② 京都府 ③ 香川県

A1 ① 山形県
明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、貧しい子どもたちに無償で昼食を食わせてとことか始まりです。

Q2 日本で最初の学校給食が始まったころの給食は、どのようなものだったでしょう？



A2 ① 明治22年(1889年)ごろ
② は昭和22年ごろ、③ は昭和52年ごろ
一度は戦争により学校給食が中断してしまいましたが、アメリカから脱脂粉乳などの支援を受け再開しました。その後、南産や食器などは今も改善工夫されています。

Q3 給食は何のためにあるでしょう？
① 栄養をとり、健康でいられるようにするため
② 食事のマナーを身につけるため
③ 食事の大切さや楽しさを知らしめるため

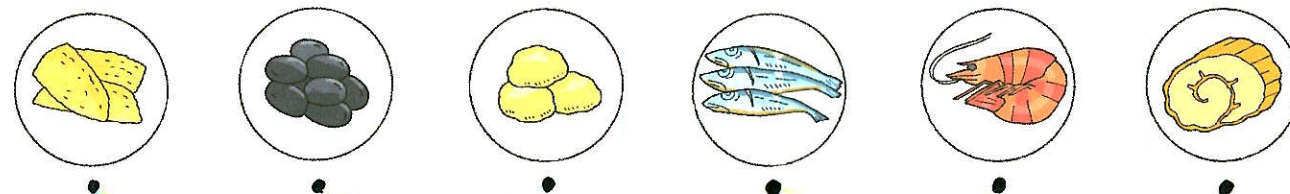
A3 ①、②、③ 全部！
学校給食が始まった当初は、栄養補助食が第一の目的でしたが、今では食事のマナーを身につける、地域の食材や郷土食を知るということに役割もあります。

御牧小学校では
1月27日～31日
給食感謝週間です

給食感謝週間では、毎日の給食や家での食習慣をふり返し、食事と健康のかわりや栄養について学習します。学校給食や家庭での食事の両方を通して、食への興味や関心を高め、いろいろな食の知識を身につけてほしいと思います。

おせち料理 食べましたか？

お正月に食べるおせち料理には、さまざまな種類があり、それぞれに健康や長寿などの祈りが込められています。イラストと説明を線で結んでみましょう。



きんぽ 金平(金団)には、金運などの意味があります。金運への願いが込められています。
数の子 数の子には、子孫繁栄の願いが込められています。
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の願いが込められています。
黒豆 まめは、まめに働け(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。
伊達巻 巻物に似ているから、文に学問、教養を持つことを願ったといわれています。
田づくり 田んぼにこいのぼり、肥料をまいてこから、田づくりと呼ぶ、豊作の願いがあります。

毎月19日は食育の日

食塩(ナトリウム)

【はたらき】

- ・体内の水分を調整する
- ・筋肉や内臓の働きを正常に保つ
- ・神経の働きを助ける

【たくさん摂る食品】

- ・調味料(塩、しょうゆ、ソースなど)
- ・加工食品(インスタントめん、ハムなど)
- ・スナック菓子
- ・漬物

毎月19日前後に、栄養素に注目し、南産と実施しています。

一般的に食塩(塩分)と呼ばれるものは、ナトリウムという栄養素です。ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、とり過ぎると健康に悪い影響をおよぼしています。知らず知らずのうちに取り過ぎる

ことがあるので、普段の食事から「適塩」を心がけよう。

1/17(金)
食塩相当量 2.0g
約4g

