



# ~あけましておめでとございます~

みなさん、冬休みは楽しくゆっくと過ごせましたか?いよいよ2024年!!新しい年が始まりましたね。  
 寒さもまだまだ続きそうなので、朝・昼・夕の3食を規則正しくとって、早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。また、手洗い・うがいがいも引き続き行い、3学期も元気に過ごしましょう。

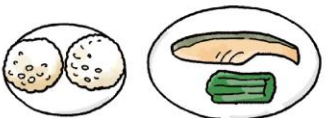


1月11日は、鏡開きです。この日は、正月に供えていた鏡もちをいただく行事です。お供えた餅には、神様が宿っているとされており、刃物などは使わず、木づちや手で小さく割ります。ただし、「割る」や「切る」は縁起が悪いので、「開く」という言葉が使われています。鏡開きの餅は、お汁粉や雑煮にして、むびょうそくさいいの祈って食べます。昔は、丸くした餅をそのまま供えていたので、乾燥したり、カビができていたりしていましたが、現在は真空パックされた餅を使うことが多いようです。

## 今月は全国学校給食週間があります

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多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

### おうちのかたへ

保護者の皆様、今年も、子どもたちひとりひとりの健やかな成長を願いながら、給食室一同『安全でおいしい給食づくり』に励んでいきます。本年もどうぞよろしく願いいたします。

## 知っているかな 学校給食の歴史

### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



### 脱脂粉乳って何?

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦後一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受け、再開することができました。



### Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

よく質問されるお話



牛乳は、「カルシウム」が豊富に含まれている食材の1つです。カルシウムは、成長期の体(骨や歯など)を作るために欠かせない栄養素です。牛乳の他にも、小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれていますが、中でも牛乳は、吸収率が高いと言われています。日本人は、どの年代でもカルシウムの摂取量が不足しています。また、給食がある日とない日では、給食がある日の方が、カルシウムの摂取量が多いという研究結果もあるそうです。給食でも、いろんな食材から「カルシウム」を摂れるようにと考えていますが、牛乳がなかったら、1日に必要なカルシウムの量を摂るのはさらに難しくなってしまいます。だから、給食では、毎日牛乳を出しています。

### カルシウムが多くとれる食品

食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯 (200g)	220mg
	ヨーグルト	1パック (100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ (20g)	126mg
野菜類	小松菜	1/4束 (70g)	119mg
	菜の花	1/4束 (50g)	80mg
	水菜	1/4束 (50g)	105mg
	切り干し大根	煮物1食分 (15g)	81mg
海藻	ひじき	煮物1食分 (10g)	140mg
小魚	さくらえび(素干し)	大さじ1杯 (5g)	100mg
	ししゃも	3尾 (45g)	149mg
豆類	木綿豆腐	約1/2丁 (150g)	180mg
	納豆	1パック (50g)	45mg
	厚揚げ	1/2枚 (100g)	240mg

小学生の1日のカルシウムの目標量(650mg~750mg) 給食では、1食350mgを目標に考えています。

農林水産省 大切な栄養素より

### ~インフルエンザ等の長期欠席に伴う給食費の返金について~

病気など長期にわたって学校を休む場合は、保護者から担任へ申し出があり、その後、担任より欠食届の提出があった翌日を1日目として数え、4日目以降の給食費を返金いたします(土日祝日は数に含まれません)。

ただし、1日だけの欠席・とびとびの欠席・毎日連絡を受けての連続欠席等では物資の変更ができないため、返金はできません。また、学級閉鎖や行事による返金もありませんので、ご了承ください。