

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！

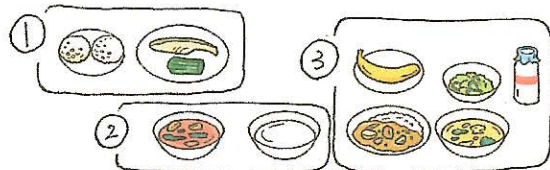
Q1 日本で最初に学校給食が始まったのは、どの都道府県でしょう？

- ① 山形県 ② 京都市 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ここの始まりです。

Q2 日本で最初の学校給食が始まったころの給食は、どのようなものでしたか？



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、南米産の食料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 栄養と健康をいかに保つための
② 食事のマナーを身につけるための
③ 食事の大切さや楽しさを伝えるための

A3 ①、②、③ 全部！

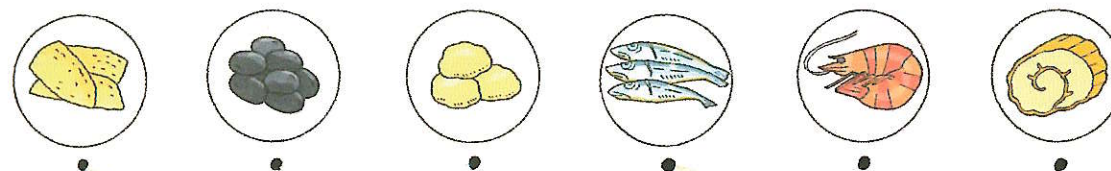
学校給食が始まった当初は、栄養補給が第一の目的でしたが、今では食事のマナーを身につける、地域の食料や郷土食を知るということも役割があります。

佐山小学校では
1月20日～24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り、食事と健康の関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。



きんとん

きんとん(金団)には、財宝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

数の子にはしんの子が5つ入っています。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

巻物に似ていることから、文に、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

田作り

田んぼにこいのぼりのように肥料をまいてこから、田作りと呼ぶ、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

【多く含まれる食品】

- ・調味料(塩、しょう油、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、南産を奨励しています。

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しまいます。知らず知らずのうちに取り過ぎないようにしましょう。

ことがあるので、普段の食事から「適塩」を心がけましょう。

1/17(金)
食塩相当量 2.0g
のり4枚

