

給食だより



久御山町学校給食研究会



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て、さらに充実させるために定められました。あはたは、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！

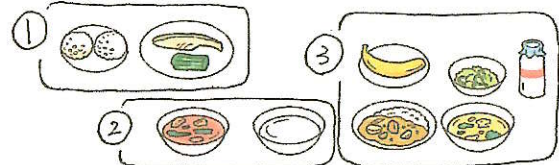
Q1 日本で最初に学校給食が始まったのは、どの都道府県でしょう？

- 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こころがけられました。

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、南校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 栄養と健康を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！

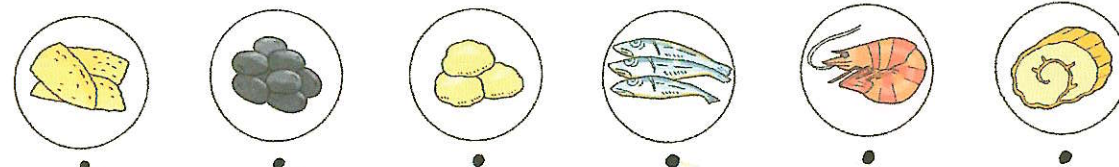
学校給食が始まった当初は、栄養補給が第一の目的でしたが、今では食事のマナーを身につける、地域の食材や郷土食を知らしめる役割もあります。

東角小学校では
1月14日～17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振り返り、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。



きんしん きんしん(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、子孫繁栄の願いが込められています。	えび えびのように、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)、まめに生きろ(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、学業を持つことを願ったといわれています。	田作り 田んぼにこいのけしひりょう肥料をまいてこころから、田がりと呼ばれ、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、南校を実施しています。

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、とりす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。

ことがあっても、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
約4g

