

とし あ あた いちねん はじ 年が明け、新しい一年が始まるとともに、学校では一年のまとめとなる3学期が始まりました。
べんきょう うんどう じぶん ちから 勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ご飯が重要です。朝の冷え込みが厳しく、起きるのが
きせつ はやねはや お きそくただ せいかつしゅうかん み つらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ご飯を必ず食べて登校するようにしましょう。



《 今月の栄養目標 》



食べ物の働きを考えましょう！

食べ物にはそれぞれ働きがあります。



【きいろの食品】



【あかの食品】



【みどりの食品】



1月30日(火) 東京都の郷土料理
《佃煮》
今では全国各地で食べられている佃煮は、江戸時代から保存食として食べられてきた東京都の名産品です。佃島(現在の東京都中央区周辺)で生まれたことから、この料理名がついたとされています。
《糸寒天》
細長い形をした寒天です。東京都・伊豆諸島が主な産地となっている「海藻テングサ」を、天日乾燥させて作ります。
《ムロアジ》
東京都の伊豆諸島から小笠原諸島の周辺で多く獲れる魚です。給食ではムロアジのミンチを使い、つみれ汁を作ります。



給食クイズ

日本で給食が始まったのはいつでしょう？

- ① 明治時代 ② 大正時代 ③ 昭和時代

★ヒント：右のページを読んでみましょう！



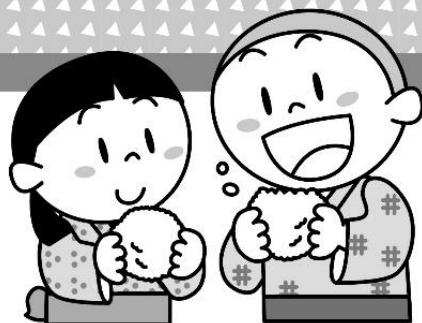
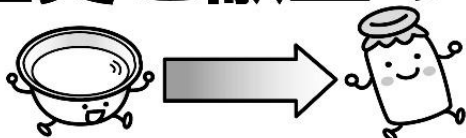


1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう！

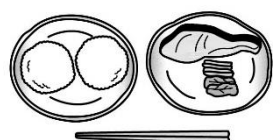
学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。

学校給食の歴史と献立の 移り変わり



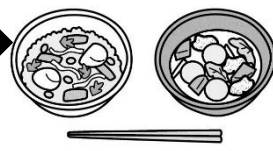
日本の学校給食の歴史は、明治22（1889）年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。再開された給食が、どのような歴史をたどってきたのかを見てみましょう。

明治22年（1889年）



〔おにぎり、焼き魚、漬物〕

大正12年（1923年）



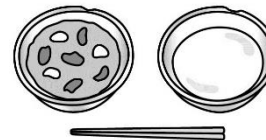
〔五色ごはん、栄養みそ汁〕

昭和17年（1942年）



〔すいとんのみそ汁〕

昭和22年（1947年）



〔ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチュー〕

昭和25年（1950年）

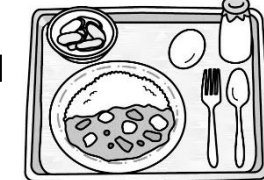


〔コッペパン、ミルク（脱脂粉乳）、カレーシチュー〕

現在では、子ども達の食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されています。

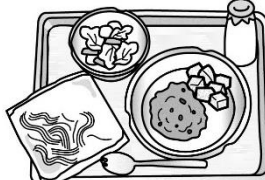
学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

昭和51年（1976年）



〔カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵〕

昭和40年（1965年）



〔ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ〕

《給食週間の献立》

☆1月24日（水） パースデー給食

☆1月25日（木） 昔の給食（昭和17年ごろ）

☆1月26日（金） セレクト給食

☆1月30日（火） 東京都の郷土料理



たのしみにお楽しみ！

