

給食だより



江戸川区立葛西中学校
1月号

新しい年を迎え、3学期がスタートしました。冬休みの間、夜更かしや暴飲暴食をしてしまい、体調を崩した人はいませんか？まだまだ寒い日が続きますが、早寝早起きを心がけ、風邪等ひかないようにしましょう。

「3-A-Day」を実践していますか？

1日3回（または3品）、牛乳・ヨーグルト・チーズを食べよう。という元気の合言葉です。

自分の体のため、カルシウムを貯金するために実践しましょう。



寒いけど牛乳を飲もう!!

牛乳の約87%は水分で、おもな栄養成分はカルシウムなどの無機質をはじめ、良質のたんぱく質や脂質、炭水化物、ビタミン類などを含んでいます。

牛乳1パック（200ml）の栄養成分は？

うらとおもてのピロコ、ちがうところはどこかな？ぜひわかるかな？
正解は...
ホームページ（ピロコの部屋）で公開！
コーシン乳業のホームページだよ！
<http://www.koshinmilk.co.jp>

栄養成分表示 一本(200ml)当たり (製造者調べ)

エネルギー	137kcal	炭水化物	9.9g
たんぱく質	6.8g	ナトリウム	85mg
脂質	7.8g	カルシウム	227mg

4 901567 011033
ピロコからのお願い <開封後の取扱>
●あけたら賞味期限にかかわらずすぐにのんでね。
●ピロコがいたいから、パックを落とさないように気をつけてね。
●紙パックはリサイクルで資源するんだよ!

紙パック

他、マグネシウム 20,6mg
ビタミンA 80,4μg
ビタミンB2 0,3mg

（カルシウムが不足してしまうと）

カルシウムは、骨や歯を作ったり、体の様々な機能を調節する大切な栄養素です。食事からのカルシウム摂取が少ないと骨に蓄えられているカルシウムがどんどん使われていきます。長い間このような状態が続くと、骨がスカスカになる骨粗鬆症などになってしまいます。今のうちから、しっかりとカルシウムをとる食生活を心がけるようにしましょう。

（カルシウム吸収率比べ）



魚 約33%

牛乳 約40%



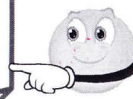
牛乳



野菜 約19%

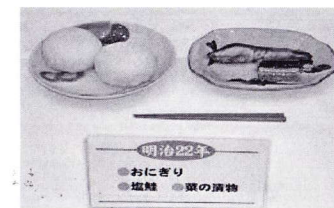


今月の給食目標
牛乳を飲もう!



給食の歴史と学校給食週間

明治22年、山形県鶴岡町の私立中愛小学校で、金銭的な理由から学校にお弁当を持ってこられない児童に無料で、おにぎりや焼き魚などの昼食を提供したのが学校給食の始まりと言われています。それから学校給食は、日本の各地に広がっていきましたが、戦争のために中断されました。戦争が終わり、食料難で児童の栄養状態は深刻でした。そこで、学校給食の必要性が叫ばれ、アメリカから脱脂粉乳などの物資寄贈の申し出があったことを踏まえ、昭和21年12月24日から学校給食を再開することになりました。それ以来、12月24日を学校給食感謝の日と定めていましたが、冬休みと重なってしまうことから、1ヶ月遅らせ、1月24日を「学校給食記念日」、1月24日～1月30日までの1週間を「学校給食週間」としています。



給食委員会では、

1月16日（月）の全校朝礼で「学校給食週間」にちなんだ発表をします。内容は、「学校給食の歴史」と「調理師さんの紹介」です。



* 上記は、昨年の「朝礼発表時」の画像です。