

# きゅうしょくだより



1月号

藤沢市立天神小学校

2023年1月号

新年となりました。いよいよ今年度最後の学期がスタートしました。今年も子どもたちの健やかな成長を願って給食をつくります。今年もよろしくお願ひします。

1月24日~30日は **全国学校給食週間** です



全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

日本の学校給食は、1889年(明治22年)山形県のお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもに無償で昼食を用意したことが始まりとされています。その昼食は、そのお寺の僧侶が一軒一軒の家を回り、その家々でお経を唱えることでいただいたお米やお金で用意されたものでした。

その後、1923年(大正12年)には子どもたちの栄養改善のための方法として国から奨励されるなど、徐々に広まりを見せていた学校給食でしたが、戦時による食料不足などを理由に中止となりました。

1945年(昭和20年)に戦争は終了しましたが、食料不足は続いており、その頃の小学6年生の子どもの体は、今の4年生の体と同じくらいでした。栄養失調の子どもたちを救うために、外国からの援助で給食が再開されました。昭和21年(1946年)12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、現在では12月24日は給食がないため、1か月後の1月24日からの1週間を

「全国学校給食週間」とすることになりました。

食べ物や食べられることは、当然のことではなく、とても幸せなことです。給食週間には給食や食べ物について考えてみましょう!

給食週間には、『まごは(わ)やさしい』給食が出来ます!

健康的な食生活に役立つ和の食材「まごは(わ)やさしい」。

この言葉は、7つの食材の頭文字を語呂合わせしたものです。

日本は、世界一の長寿国。(1位日本、2位スイス、3位韓国 WHO 2022年版より)

四方を海に囲まれ、春・夏・秋・冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に

利用して、私たちの祖先はこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。

米飯を中心に、魚介類、野菜、海藻類をよく食べる和食は、2013年12月

ユネスコの無形文化遺産として登録され、世界から健康食として注目されて

います。

**ま 豆類** ① ごはんと大豆のおかずの組み合わせは、良好なたんぱく質がとれます。

**ご 種実類** ② ごまなどの種実類... 小粒でも高エネルギーで体にいい油が含まれています!

**わ(わ) わかめなどの海藻類** ③ カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です!

**や 野菜** ④ 四季折々に旬の野菜を食べましょう! ビタミンや食物繊維の宝庫。健康づくりに欠かせません。

**さ 魚介類** ⑤ 良質なたんぱく質源。魚には、体や脳にいい脂が豊富です!

**し しめじやさしいたけなどのきのこ類** ⑥ しいたけは、カルシウムの吸収を助けるよ!! 食物繊維、うま味成分がたくさんあります!

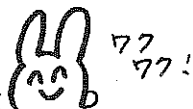
**い いも類** ⑦ 低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)が豊富です!

給食週間には、まごは(わ)やさしい献立が出来ます! みんなで健康に楽しみましょう!!



# 6年生リクエスト給食

2月に出ます!!



2学期の家庭科の時間に、6年生にリクエスト給食の献立をたててもらいました。

- 栄養バランス
- 組み合わせ
- 調理方法
- 味つけ
- 1~6年生みんなで食べること(好み)
- 回数
- 調理時間

「グラタンとケーキだとオープンが2つだ!」、「揚げぎょうざは、もう1回食べたいな!」、「彩りを考えて野菜を入れたよ!」ととても楽しく考えていました。6年生のみなさんがたててくれた献立を調理員さんと相談し、いくつかに絞り、その中から各クラスの代表献立を選んでもらいました!

6年1組 スマイルからあげ定食 みんなが好きなものになりました!

6年2組 栄養満点カラフルメニュー 野菜で彩りよくなりました!  
~チョコレートケーキを添えて~

6年3組 テンテンナムナムセット 天丼とナムルのセット!

当日は、みんなにおいしく食べてもらえるように給食室一同、協力してがんばりたいと思います。代表献立以外にも、2~3月にはなるべく6年生のリクエスト料理を取り入れたいと思います。チャーハン、たいめし、マボウ豆腐、春巻、バイドチーズケーキ、焼きりんご、アーモンドフィッシュ、大学いも... 本当にたくさんリクエストがありました。1人1人のリクエストすべてには応えられませんが、卒業までの2か月、楽しくおいしい給食の思い出を残してもらえたらうれしいです。



# 中学校給食のお知らせ

3学期になり、6年生の卒業もだんだんと近づいてきました。6年生の会話から制服や部活の話題を耳にすることも増えてきました。卒業前に中学校給食について少しでも知っていただきたいと思います。\*きょうしゅくだより1~3月号に3回シリーズで載せます!

♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ~シリーズ1~

【中学校のお昼ごはんってどうなっているの?】

- 中学校のお昼ごはんは、家から持っていくお弁当と、給食のどちらかを選ぶことができます。
- 給食は一日単位で注文することができます。

給食のよいところ。(2022年度中学生アンケートより)

- 1位 家からお弁当を持っていかなくてよい
- 2位 学校に持って行く荷物を減らせる
- 3位 栄養バランスがいい
- 4位 食べたい目を選んで注文できる
- 5位 おいしいから・好きな料理が出るから

中学校給食についてのページはこちらを見てください。献立表や紹介動画、レシピなど掲載

南大立をたてているのは小学校の栄養士です。お弁当のため小学校の給食と同じにはいきませんが、バランスよく、おいしく食べられる工夫がされています。中学校給食について知っていただき、上手に利用していただけたらと思います!

## かぜやインフルエンザが流行しています

寒い日が続く、空気も乾燥しています。欠席が多いクラスもあり、かぜやインフルエンザの流行を感じています。水が冷たい時期ではありますが、手洗いは感染症予防にとっても大切です。食事の前、家へ帰った時などこまめに手を洗うようにしましょう! すぐに手が拭けるように、清潔なタオルやハンカチを忘れずに!

