



1月

給食だより

NO. 9

令和4年1月16日
座間市立中原小学校
校長 田中 恵子
栄養士 米田 利江



令和5年、2023年が明けて、早くも2週間がたちました。今年もよろしくお願ひします。今年は今冬休みのない冬休みとなりましたね。元気で楽しく過ごせたいですか？いつも元気であるためにも、周りの人々を守るためにも、引き続き感染予防対策をしっかりつけていきましょう！さて、毎年1月24日～30日までは、全国学校給食習慣です。ご家庭でも学校給食についてお話してみたいかたがででしょうか。

全国学校給食週間



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

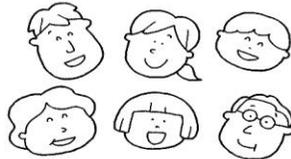
成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。



給食の思い出を聞かせてください



学校給食は長く続いていて、保護者の方たちも食べてきた人が多いと思います。好きだった献立や印象深いできごとなどをぜひ家族で語り合ってみてください。



一日の元気の源 朝ごはん！

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力がでてきません。朝からしっかり活動するために毎日必ず朝ごはんを食べましょう。

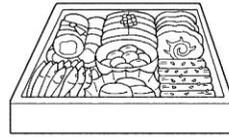


受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。

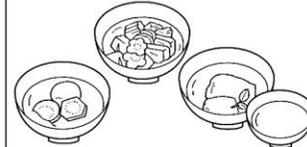


おせち料理



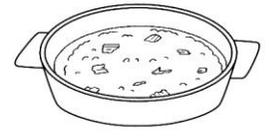
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ

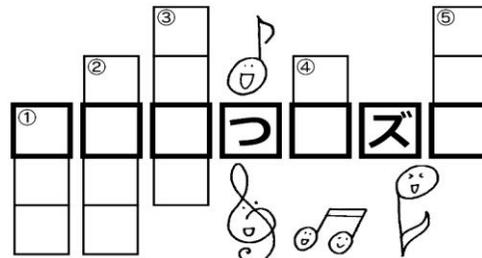


七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

★今年度は、献立テーマを「座間の味 郷土料理を知ろう」とし、4月から紹介しています。市制施行50周年記念「ざまりん給食」で座間市の郷土料理を紹介し提供しましたが、知ってほしい「座間の味」がまだまだたくさんあるので、「座間の味」を紹介してきました。皆さんも座間のこと、いろいろ調べてみてはいかがでしょうか。新しい発見があるかもしれません！

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① にはん地図と〇〇〇地図。
- ② 朝に東からのほつて、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。



今年もよろしくお願ひします。3学期も皆さんの「おいしいの顔」が見られるよう、おいしい給食を作っていきます。楽しみにしてくださいね。
栄養士・調理員一同

7211411 7211 *