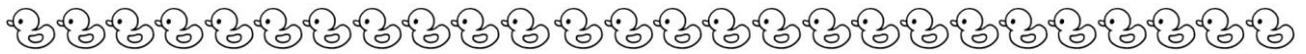




平成22年度
第9号
我孫子市立並木小学校



あけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。
今年度も残すところ3か月です。子どもたちも今年度初めのころと比べて食事の量も増え、体も大きくなってきました。苦手なものもがんばって食べているようで、2学期の後半は残菜(食べ残し)も少なくなり、1年生も「今日も完食できたよ!!」と声をかけてくれていました。

3学期は短いですが、仕上げの時期でもあります。好き嫌いだけでなく、食事のマナーなどもふりかえりながら、楽しく給食を食べて元気に過ごせるようにしたいですね。

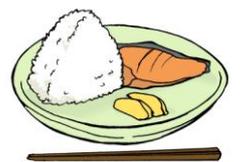
1月24~30日は『全国学校給食週間』です。

学校給食記念日って何??

1月24日は「学校給食記念日」です。そして、24~30日は「全国学校給食週間」です。これは、第二次世界大戦後、食べ物がなかった時代に、アメリカのララという団体から小麦粉や脱脂粉乳が援助物資として届けられ、1946年12月24日に東京・千葉・神奈川で学校給食再開されたことを記念したものです。現在12月24日は給食がないので、1ヶ月後の1月24日を給食記念日としています。

この援助は、当時アメリカに住んでいた浅野七之助という人物が戦後の日本の大変な状況を知り、「助けたい」という気持ちから中心となって運動を始めたことがきっかけとなっています。

現在は、学校給食の意義や役割について、児童や教職員、保護者の皆様に理解と関心を高めることを目的としています。



学校給食の始まりはいつ??

学校給食そのものは、山形県鶴岡市のお寺の中にあつた忠愛小学校で、経済的に貧しい家庭の子どもにおにぎりや焼き魚、漬物といった昼食を出していたのが始まりといわれています。

今でこそ、食べ物がたくさんあり、給食でも様々な献立がありますが、多くの人たちの働きによって今の給食があるのです。



学校給食には、適切な栄養摂取による健康の保持増進や望ましい食習慣を養う、という栄養に関することだけでなく、自然への感謝の心を持つこと、社会性を身につけること、食文化や生産、流通、消費の流れを理解することなどの目標があります。これらが達成できるよう、今後も給食作りと指導をしていきますのでご協力よろしくお願いいたします。

1月の行事食・イベント献立

11日(火) 鏡開き献立

鏡餅の代わりに白玉を入れたぜんざいをつくります。

学校給食週間・・・地産地消や地域の郷土料理などを主に取り入れました。

24日(月) 初期の給食をイメージした、おにぎり焼魚、漬物の献立です。おにぎりはラップを使って自分たちでにぎります。

25日(火) 千葉県の郷土料理や地元で採れた野菜を使用します。

26日(水) 干し柿や豆など、保存食として食べられてきた食材を使用しています。ひたし豆を食べるのは、おはしの訓練にもなります。

27日(木) 青森県の料理、小麦粉でできた南部せんべいを汁に入れたせんべい汁です。

28日(金) 長崎料理のちゃんぽんと、九州でもたくさん生産されているさつま芋を使った蒸しパンです。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

- ①肉・魚・卵などからたんぱく質をしっかりとりましょう。寒さに対する抵抗力をつけて、じょうぶな体をつくります。
- ②エネルギーを十分にとりましょう。ただし、油脂類は少量でもたくさんエネルギーにかわるので、とりすぎに注意します。
- ③レバーやうなぎなどに多く含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を強くする効果があります。
- ④果物や野菜などに多く含まれるビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高めてくれます。



今月の旬

大根

栄養：ビタミンC、食物せんいなど



大根は代表的な冬野菜の一つです。「すずしろ」とも呼ばれて春の七草のひとつにもなっていて昔から親しまれている野菜です。根の上部は辛味が弱いので、生で食べるのに向いています。煮物は太さも均一な中央部分、下部は辛味が強く、筋っぽいので薬味や漬物に向いています。

生の大根にはビタミンCや「ジアスターゼ」というでんぷんの消化を助けてくれる酵素が含まれています。昔の人は、胃もたれすると大根おろしを活用したそうです。

また、大根の根は淡色野菜ですが、葉はビタミンやミネラルをたっぷり含んだ緑黄色野菜になります。

お知らせ

並木小学校HPができました。給食室のページに毎日の給食の写真をのせているので、ぜひご覧ください。アドレス→ <http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>