

給食だより

2022
12月

三島市教育研究会
学校給食班

.. 12月12日から16日は「給食週間」です ..

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりとされています。

この頃の献立は、おにぎり、塩づけ、菜の漬物だったといわれています。餓死をしてしまうような深刻な不況も続き、貧しい人々も多かったため、給食の提供が行われていました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事でも成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、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重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、ご家庭で給食について話題にしてみてください。

家の人と読んでください

12月の栄養目標 感謝して食べよう

人間の体は、免疫力や抵抗力が弱まると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するために、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけましょう。石けんでしっかり手を洗い、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事を1日3食しっかり食べ、適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。

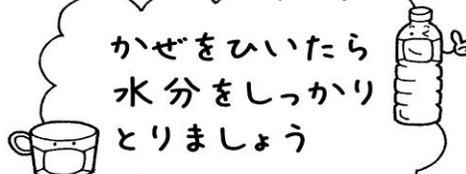


12月後半から冬休みに入ります。クリスマスや年末年始など、楽しい行事が続きます。元気に過ごせるように心がけましょう。



<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p> 	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p> 
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p> 	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p> 

かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

● 献立紹介 煮込みおでん ●

〈材料 4人分〉

- だし汁 1カップ
- 三温糖 小さじ1/2
- 醤油 大さじ1
- 大根 1/5本
- 板こんにゃく 1/3枚
- 結び昆布 8個
- ちくわ 2本
- さつま揚げ 2枚
- さといも 大3個
- うずら卵 8個

〈作り方〉

- ① 大根とこんにゃくは下茹でをする。
- ② だし汁、三温糖、醤油で煮汁を作る。
- ③ 煮汁に大根とこんにゃくを入れる。
- ④ 大根がやわらかくなったら、ちくわ、さつま揚げ、結び昆布を入れる。
- ⑤ さといもとうずら卵を入れる。

