

1月 給食だより



卯年
1月号
流山市立
江戸川台小学校

1月24日から30日は全国学校給食週間です!



《給食のはじめて》学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校でまず貧しくて、お弁当を持ってこられない子ども達に出されたものが、始まりとされています。最初の給食の献立は「おにぎり、塩鮭、漬物」の簡単なものだったそうです。

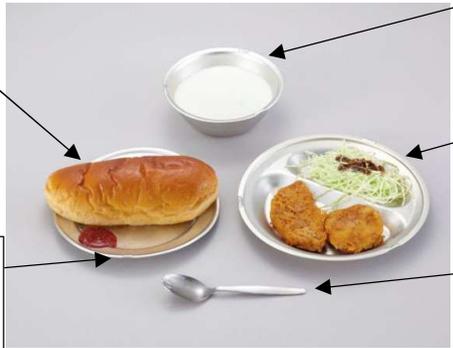


《日本の学校給食》戦争で給食が一時中断されましたが、昭和20年に戦争が終わり、何も食べるものがない日本に、支援物資が

届き、学校給食が再開されました。現在の学校給食は、栄養バランスのよい食事である成長期の子どものすこやかな成長を支え、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。

【昭和34年、江戸小で給食開始。その頃の給食】

大きなコッペパン・または、食パンが2枚。(マーガリンかジャム)



脱脂粉乳をお湯で溶かしたホットミルク。

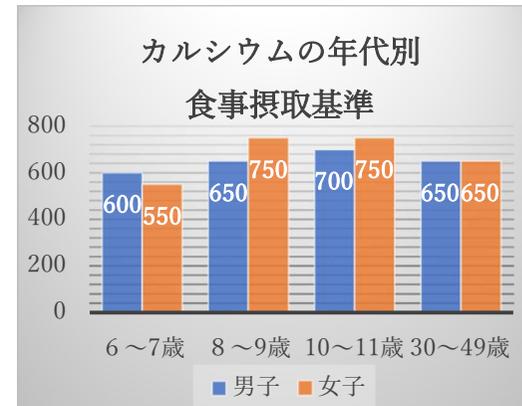
おかずは、みそ汁やスープ煮物、揚げ物の一皿だけ。

スプーンとフォークの用途がある先割れスプーン。

食器やおぼんは、アルマイトという金属の食器。

《学校給食は、学校教育の一つ》学校給食法という法律で定められています。毎日の給食で目指してほしい目標があります。

学校給食の目標	① バランスのよい栄養で健康な体になろう。	① 正しい食習慣を身につけよう。	② 協力して仲良く楽しく食事をしよう。
	③ 自然の恵みに感謝し環境を守ろう。	④ 食べ物を作ってくれた人々に感謝しよう。	⑤ 昔ながらの食べ物や食文化を大切にしよう。
	⑥ 食べ物が届くまでを知り、体によいものを選び、選ぶ力をつけよう。		



《給食の牛乳は、カルシウム源です。》

「カルシウムの年代別食事摂取基準」のグラフを見ると、お父さん、お母さん世代よりも成長期の皆さんの方が、カルシウムを摂る必要があります。給食の牛乳(200ml)では、カルシウムが227mg摂ることができます。

家で牛乳をもう1本飲むと、1日に必要な2/3のカルシウムを摂ることができます。



【骨は、毎日生まれ変わります。】

骨は、古い骨を壊して、新しい骨に毎日生まれ変わっています。生まれ変わる度に、骨量を増やして、ぎっしり詰まった密度にして骨を大きく成長させ、強く丈夫にします。骨量を増やせるのは、成長期の間だけです。20歳ぐらいで骨の成長が止まり、骨量を増やせるのも、この頃までです。成長期にカルシウムをしっかり摂って、骨貯金をしましょう。カルシウムの吸収率は、食べ物によって違います。牛乳の吸収率は約40%、小魚は約33%、野菜は19%です。外に出て体を動かすとカルシウムの吸収効率がアップします。

※くわしいことは [Jミルク カルシウム](#) [検索](#) をしてみてください!

