

給食だより



令和6年
1月号

(毎月19日は食育の日)

流山市立西初石小学校

あけましておめでとうございます。今年も安心・安全で美味しい給食をお届けできるよう給食室一同努めてまいります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

寒さも一段と厳しさを増し、冬もこれから本番です。空気が乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。バランスのとれた食生活と十分な睡眠を心がけて風邪に負けないからだをつくりましょう。

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

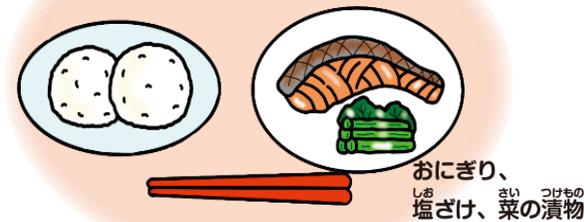
学校給食の歴史~これまでとこれから~



日本の学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現・市)の小学校でお弁当を持ってこれない子どものために始まり全国に広まっていきました。第二次世界大戦中、学校給食は中断されました。戦後食糧が十分でなかった時、ユニセフの救援物資により給食は再開され、栄養不足の子どもたちを救いました。

毎日何気なく食べている給食の陰には多くの人々の働きがあることや食べることの大切さについて考える機会にしましょう。1月24日から30日の給食には、千葉県の特産物のいわし、ながれやましとれた小松菜、大根、白菜、長葱などを多く使った献立を予定しています。お楽しみに。

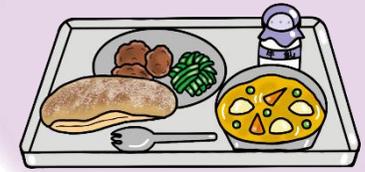
日本で最初の給食



おにぎり、塩づけ、菜の漬物

明治22(1889)年に山形県の小学校で、賢しくてお弁当を持ってこれない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

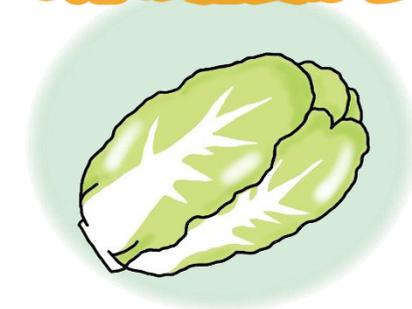
昭和の時代のなつかし給食



揚げパン・くじらの竜田揚げ・カレーチュー

昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューでしょう。今の子どもたちの好きな給食とは、どんなところが違うかな？

1月の給食から



旬 たっぷり食べよう白菜！

冬が旬の白菜は、食物繊維とビタミンが豊富です。加熱するとかさが減るのでたくさん食べられます。給食のスープでは、1人分で約70g使います。水に溶けやすい水溶性ビタミン類も汁ごと食べるのでむだなく摂取できます。

あけましておめでとう

新春食育かるた

あ 朝ごはん、食へて始まる 天気な一日

け 健康をつくる 食事、運動 よい睡眠

ま 「まじわ(は) やせじこ」 和の食材は 健康の友

し しっかりと よくかみ食べよう 目標ひと口30回

て 手洗いを よくしてウイルス シャットアウト

お 「おいしいなー」 笑顔で囲む 楽しい食卓

め 目いっぱい 感謝を示そう 食事のあいさつ

で 伝統を 受け継ぎ愛そう ぼくらの ぶんやう

と とりすぎは 注意だ さとう、塩 あぶら

う うんち見て、 しっかりと確認 自分の健康