

給食だより 1月号

令和4年 1月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

毎日の寒さにくじけそうになり、布団からなかなか出られない季節ですが、毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ごしましょう。給食室も「今年も安全でおいしく楽しみな給食を！」を目標にがんばります！どうぞよろしくお願いいたします。

1月は全国学校給食週間があります。



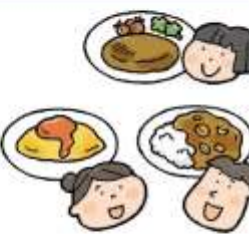




学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



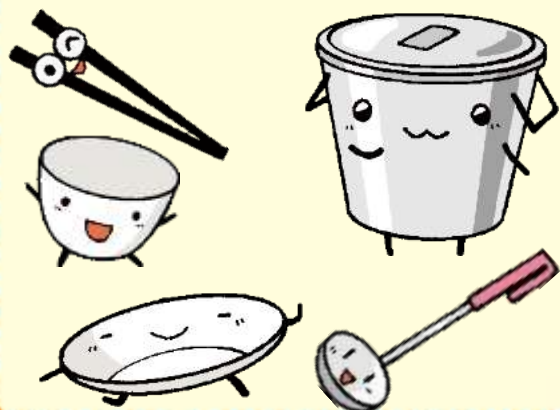
7つのご食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「ご食」があります。

孤食 1人で食べること 	小食 ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること 
個食 複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと 	固食 同じものばかり食べること 
子食 子どもだけで食べること 	濃食 濃い味つけのものばかり食べること 
	粉食 パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること 

1月24日から
1月30日は

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間



なつかしのメニュー紹介

脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分をぬき取り、乾燥させて粉末にしたものです。スキムミルクともいいます。戦後の食料不足の時代に、ララ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）やユニセフから脱脂粉乳の援助物資を受けていました。



家族で食事をしよう

家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスのよい食事が食べられたりするなど、よい点がたくさんあります。家族で食事をする時間を増やしませんか？

調理済み食品も上手に利用しましょう

家族で食事をする時間を確保するためには、市販の調理済み食品を上手に利用することも一つの方法です。ただ、市販のものは、脂質や塩分、糖分が高いものが多いので、調理済み食品ばかりにならないようにしましょう。

