

# 1月

# 給食だより



さくら市立押上小学校

明けましておめでとうございます。今年も給食室は、安心して安全・おいしい給食を作っていきますので、よろしく願いいたします。

さて、1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は、栄養バランスのよい献立でみなさんの心と体の成長を支えるほか、望ましい食習慣を身につけるための大切な時間でもあります。あらためて、学校給食について考えてみましょう。

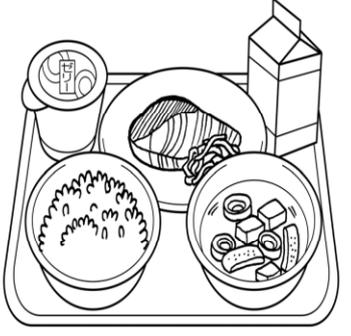
## 1月の給食目標

## 給食について考えよう



**牛乳を一口飲んでみよう!**

給食に出る牛乳は、成長期のみなさんのために栄養素をバランスよく摂れるよう、毎日出されています。給食は毎日必要なカルシウムの約50%を摂れるように計算されています。牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分に摂れません。毎日一口でも飲むようにしましょう。




**牛乳を飲み残していませんか?**  
半分(100ml)を残して捨てた場合…

魚が住める水にするには  
ペットボトル(1l)×2800本 必要です



カルシウム吸収率!



## 1月24日～30日 学校給食週間



1月24日～30日は全国学校給食週間です。この1週間は、学校給食の意義や役割について、理解を深めて、感心を高めるための1週間です。

学校給食の始まりは明治22年(1889年)、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧しい子どもたちに昼食を提供したのが始まりです。その後、全国に広がっていきましたが、戦争のために中断されてしまいました。その後、日本の子どもたちは栄養不足が心配され、外国からの援助物資で再開されました。現在では食料不足だった戦後から大きく変わり、多くの食品から何が自分に必要かを選び、考えて食べることが求められています。



このような背景から学校給食も「学校で食べるお昼ごはん」としてだけでなく「生きた教材」として、バランスの良い食事のお手本となるように献立が考えられています。

