

きゅうしょく 給食だより <1月号>

令和3年12月23日
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士

冬休みは楽しい行事がたくさんあります。規則正しい生活をして、食べ過ぎに気をつけましょう。また、冬はかぜをひきやすい季節です。体調をくずさないように、しっかり栄養をとりましょう。

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 1月24日から30日までの一週間

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に、山形県鶴岡市で始まり、全国広がりましたが、戦争で中断されました。戦争が終わっても、食べ物が足りなくて、子供たちは栄養不足になりました。そこで、世界中から食べ物が支援されて、給食が再開されることになりました。全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で、給食が再開されたことを記念する行事です。食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人の思いやご苦労に感謝していただきましょう。

給食時間のお勉強

「学校で一番好きな時間は？」という問いに「給食！」と答える人が多いと嬉しいです。

「え～？給食は勉強じゃないよ」という声が聞こえてきそうですが、戦後に給食が再スタートした時に、給食は、教育の一環として制度が整えられました。給食時間には、授業で勉強したことを振り返ってみましょう。

| | | | |
|-------------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|
| 【国語】 漢字、言葉 食べ物の話 | 【社会】 食べ物の産地 料理と歴史のつながり 郷土食 世界の料理 | 【家庭科】 栄養バランス 3つの食品群 | 【道徳・学級活動】 マナー 好き嫌い |
| 【理科】 消化、吸収 | (Image of a scientist) | 【保健・体育】 生活習慣病の予防 衛生 | 【生活科】 野菜 |

給食の思い出

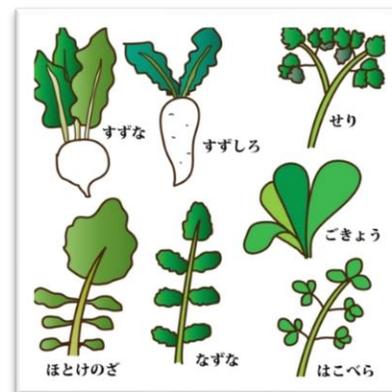
給食週間は、家族で「給食」について話してみましょ。今の給食だけでなく、家族から思い出の給食を聞いてみましょ。

- どんな給食があった？
- 好きだった料理は？
- 給食時間の出来事は？
- 定番の給食は？



1月7日は、七草の日です

1月7日に春の七草入れたおかゆを食べると、一年を元気に過ごせるといわれています。また、胃腸を休ませる意味もあります。



おかゆに、刻んだ七草と塩を入れて混ぜるだけでできるので、ぜひ作ってみてください。

～風邪を予防するための食事～

風邪のウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるために、バランスのよい食事と栄養をしっかりと補給することが大切です。風邪の予防には、たんぱく質やビタミンを意識して取り入れましょ。



| | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|------------------|--------------------|-------------------|
| たんぱく質 魚介類 | 基礎体力をつけて抵抗力を高める たまご 卵 | ていこうりょく たか 肉類 | めんえきりょく たか 大豆製品 | にゅうせいひん 乳製品 など |
| ビタミンA にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜 | はな ねんまく ほご のどや鼻の粘膜を保護する | うなぎ | チーズ | など |
| ビタミンC ブロッコリー | めんえきりょく たか 免疫力を高める | いちご | みかん | いも類 など |

※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前に担任にご連絡ください。
 ※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。