



学校給食の内容について

学校給食の内容は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)



<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	
<p>4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つのであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 	<p>5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 

牛乳は毎日つきます。成長期に必要なカルシウムやタンパク質がたくさん含まれた大切な栄養源です。

お米は名寄市風連町で作られた「ななつぼし」で美深米穀小売組合を通して納品されます。給食センター炊飯されます。

学校給食は 生きた教材です



野菜を中心とした**副菜**は地元で収穫される野菜を積極的に取り入れていきます。

パンは美深の花月堂で作られています。スライSPANの他に、揚げパンや自分の選んだパンが食べられる「大好きパン」を実施しています。

麺は1人分ずつ包装されていて、名寄の東洋製麺所で作られています。

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

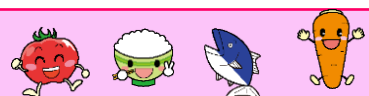


※箸やスプーンは各自持参になります。献立に合わせて持たせてください。



給食費についてのお願い

給食費は、食材の購入にあてられ、子どもたちに安全なおいしい給食を提供するための大切な費用です。期日までに納入していただきますよう保護者のみなさまには、ご理解・ご協力いただきたく、お願い申し上げます。



期日までに納入をお願いします



新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。5月5日は「こどもの日」であり、端午の節句でもあります。端午の節句には、こいのぼりを飾ったり菖蒲湯に入ったりします。また、ちまきや柏もちを食べて、みんなで祝いましょう。

元気のみなもと

朝ごはんを食べよう！

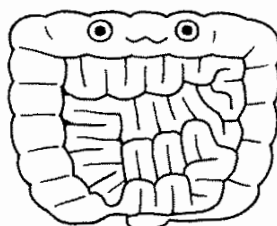


脳が目覚める



エネルギーの補給

体温上昇

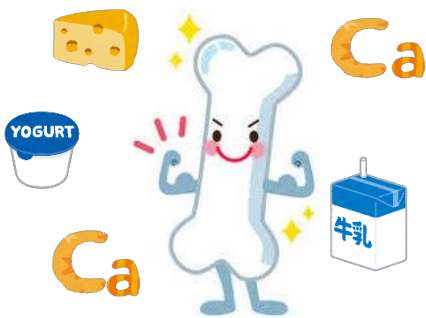


排便を促す

朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温が上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすため朝ごはんはとても大切なのです。

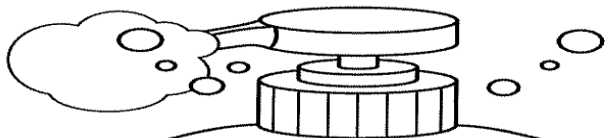
丈夫な骨づくりのために

給食牛乳でしっかりとろう カルシウム



小中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫な骨を作るためにも、しっかりとカルシウムをとりたいものです。

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素と言われています。カルシウムは摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ない場合には、骨に蓄えていたカルシウムを血液に放出します。10代の頃が最もカルシウムを蓄えられる時期です。効率よくカルシウムを吸収できるのが、牛乳や乳製品です。丈夫な骨作りのためにも、牛乳・乳製品を日頃からとるように心がけましょう。



石けんで手を洗おう

みなさんは、食事の前にきちんと手を洗っていますか？手を洗う時は、石けんを使って、指先、指と指の間、親指、手のひら、手の甲、手首などをていねいに洗いましょう。手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチでふきましょう。

朝ごはんを食べたらトイレに行こう

朝ごはんを食べると腸の働きが活発になり、うんちが出やすくなります。ところがうんちを我慢していると、便意を感じにくくなり、便もかたくなって便秘になりやすくなります。

朝ごはんを食べたらトイレに行って、うんちを出す習慣をつけましょう。





6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯は、食べものをかみくだく大切な役割があり、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

おすすめの食習慣

よくかんで食べよう!

よくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、だ液がよく出て食べものと混ぜり消化吸収がよくなったり、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防になります。また、あごの筋肉を動かす脳の血流もよくなり脳の働きを活発にするといわれています。普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。



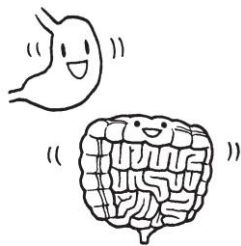
よくかむことの4つの効果

肥満防止

おなかいっぱい



消化吸収がよくなる



むし歯予防



脳の働きが活発になる



かみごたえのある食品



かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければのみ込めない食品のことです。例えば食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか種実類や干した食品もかみごたえが大きくなります。



丈夫な骨をつくるコツ



骨は、体を支えると共に、体に必要なカルシウムを貯蔵する大切な役割があります。そのため、骨をつくる働きが盛んな成長期にしっかりと骨量を高めましょう。骨を丈夫にするコツは、バランスのよい食事と適度な運動です。積極的にとりたい食品は、カルシウムのほかにたんぱく質やビタミンDを含む食品です。



カルシウムのおもな働きを知ろう Ca

体内のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれるほか、血液などにも含まれています。体内では、おもに丈夫な骨や歯をつくる働きがあり、成長期の子どもたちにとっても大切です。また、成長ホルモンをはじめとするホルモンの分泌や血液の凝固、筋肉の収縮、心臓が規則正しく動くためにも必要な栄養素です。



だんだんと日差しが強^{つよ}く、気温や湿度も高^{たか}くなって、
 じめじめとした季節^{きせつ}がやってきました。この時期^{じき}は熱中症^{ねつちゆうしょう}や夏バテ^{なつばて}が心配^{しんぱい}です。
 熱中症^{ねつちゆうしょう}や夏バテ^{なつばて}の予防^{よぼう}のためにも、水分^{すいぶん}や食事^{しょくじ}をしっかりと^{ちか}りとり、暑い夏^{あつなつ}を元氣^{げんき}に
 過^すごしましょう。



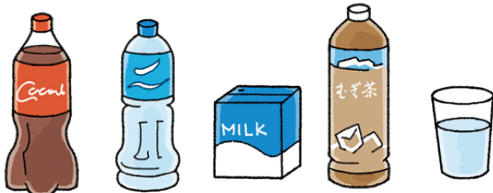
のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう！**



のどがかわいている時^{とき}は、すでに水分^{すいぶん}が不足^{ふそく}しているといわれています。私^{わたし}たちは
 体温^{たいおん}が高^{たか}くなると、汗^{あせ}をかくことで熱^{あつ}を逃^にがして調節^{ていせつ}します。水分不足^{すいぶんふそく}はその調
 節^{せつ}する力を働^{はたら}きに^{すこ}くくしてしま^すいます。水分^{すいぶん}は少^{すこ}しずつこまめに取^とりま^しよう。

水分補給は何を飲む？

普段^{ふだん}は水^{みず}や麦茶^{むぎちや}にしま^しよう。汗^{あせ}を多^{おほ}く
 かく時^{とき}は塩分^{えんぶん}も必要^{ひつよう}なのでスポーツドリンク^{スポーツドリンク}
 などの塩分^{えんぶん}を含む^あむものがよいでしょう。
 清涼飲料^{せいりやういんりやう}は糖分^{とうぶん}が多いので、水^{みず}のかわりに
 飲^のむと糖分^{とうぶん}の摂^とり過^あぎになります。



熱中症とは

気温^{きおん}や湿度^{しつど}が高^{たか}い時^{とき}や激^{げき}しいスポーツ^{スポーツ}に
 よって脱水^{だつすい}や体温^{たいおん}が高^{たか}い状態^{じょうたい}になり、体温^{たいおん}
 を調節^{ていせつ}する機能^{きか}が働^{はたら}かなくなることで^すす。
 放置^{ほうち}すると死^しに至^{いた}ることもありま^すす。

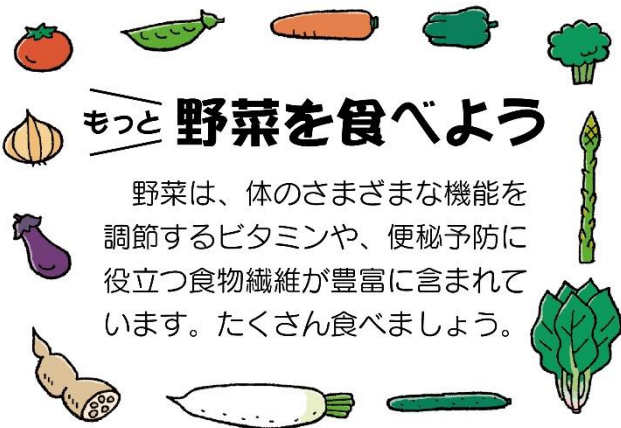


熱中症^{ねつちゆうしょう}を予防^{よぼう}するために汗^{あせ}をかいた分^{ぶん}は
 しっかりと水分^{すいぶん}と塩分^{えんぶん}を補給^{おぎな}しま^しよう。高^{こう}
 温^{おん}多^た湿^{しつ}の時^{とき}や風^{かぜ}がない時^{とき}は無理^{むり}をせず、適^{てき}
 度^どに涼^{すず}しい場所^{ばしょ}で休憩^{きゅうけい}しま^しよう。



し っ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏^{なつ}は、そうめんなどの麺^{めん}を食^くべる機会^{きかい}が多^{おほ}くなって
 いませんか？ 暑^{あつ}い時^{とき}こそ、栄^{えい}養^{よう}バラン^{らん}スよく食^くべるこ
 とが大切^{たいせつ}です。麺類^{めんるい}には、卵^{たまご}やハム、野菜^{やさい}などでたん
 白質^{はくしつ}やビタ^おミン^{きん}などを補^{おぎな}うようにしま^しよう。



もつと 野菜を食べてよう

野菜^{やさい}は、体^{てい}のさ^さまざまな機能^{きか}能^{のう}を
 調節^{ていせつ}するビタ^おミン^{きん}や、便秘^{べんい}予防^{よぼう}に
 役^{やく}立^たつ食物^{しょくじ}纖維^{えんじ}が豊^{とよ}富^{とみ}に含^あまれて
 います。た^たくさ^さん食^くべま^しよう。



あつ なつ げん き
**暑い夏も元氣に
 乗りきりましょう！**



夏休みを元気に過ごすための10か条

1 早寝・早起き・朝ごはん



学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。

2 食事は1日3食決まった時間にとる



生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。

3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす



ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。

4 水分補給はこまめに行う



熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

5 冷たいものをとりすぎない



内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。冷防の当たり過ぎにも気をつけましょう。

6 おやつを食べるなら、時間・量を決める



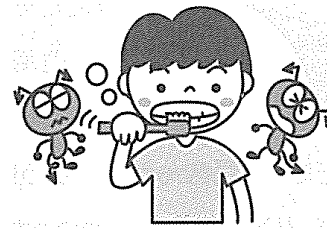
何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。

7 夜食はなるべく食べない



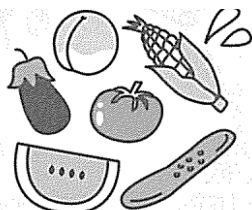
寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。

8 食事の後は歯をみがく



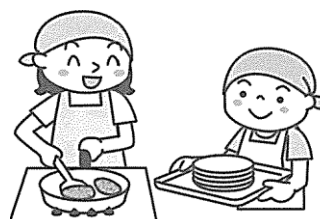
むし歯だけでなく、食べすぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。

9 旬の野菜や果物を食べる



夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。

10 食事のお手伝いに挑戦する



おうちのひとと相談し、できることから挑戦してみましょう。

2学期の給食開始は8月21日です。「ポークカレー・牛乳・メロン」の予定です。



日本と違う？

世界の食文化〇×クイズ



現在の世界の食文化についてのクイズです。
〇か×かで答えましょう。

Q1



韓国では、皿をもって食べなく
てはいけません。



Q2



インドでは、必ず左手を使って
食事をする。



Q3



イタリアでは、ナイフとフォークを
使ってピザを食べる。



Q4



ナイジェリアでは、子どもは卵を
食べてはいけません。



Q5



フランスでは、音をたてないで
食べるのがマナー。



Q6



中国ではわざと食べ残すのが
マナー。



Q7



シンガポールでは、チョコを食べたり
持ったりしてはいけません。



こ た え

- Q1=× (皿は置いたまま、箸やスプーンを使って食べるのが正しいマナー。)
- Q2=× (右手の指を使って食べる。左手は「けがれている」という考え方がある。)
- Q3=○ (切り分けて大勢で食べることはせず、1人1枚のピザをナイフとフォークを使って食べるのが一般的。)
- Q4=× (昔は、子どもが高級な卵を食べると、盗んでまた食べるようになるからと、食べさせない習慣があったが、今は栄養のある食べよう国が奨励している。)
- Q5=○ (鼻をすすったり、麺をすするのもお行儀が悪いとされる。)
- Q6=○ (お腹がいっぱいになるまで食べたという事を伝える。食事を持ち帰る習慣もある。)
- Q7=× (チョコではなく、ガムを食べること、販売すること、持っていることを法律で禁止している。ガムを使っていたはずが続いたために禁止する法律ができた。)

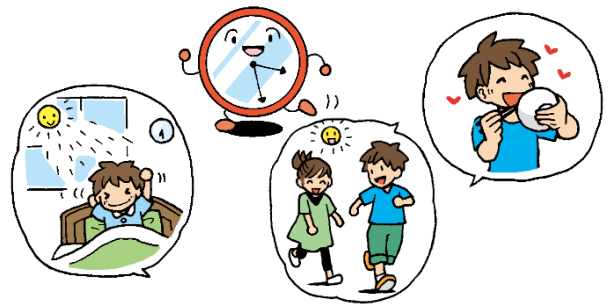


体内時計、乱れていませんか?

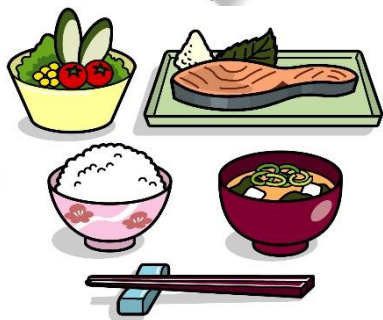


夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



健康づくりは食生活から!

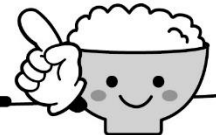


野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日頃の食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか?

食生活をチェック!



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

家族や仲間と食事をする中で、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。





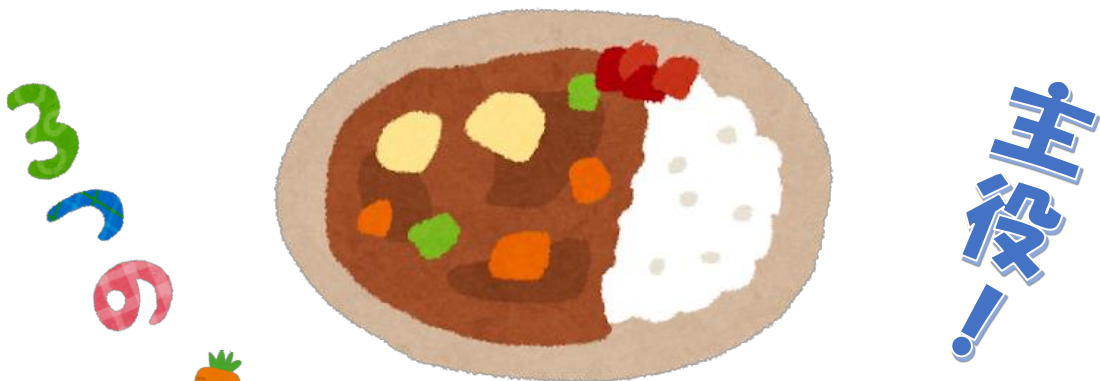
☆ みんなの大好きな ☆

カレーのひみつを探ってみよう



みなさんは、どんなカレーが好きですか？甘口、辛口、鶏・豚・牛肉など、好みの味や具があるでしょう。
 とはいえ、じゃがいも・にんじん・たまねぎなどの3つの野菜はカレーの具として定番ですが、この具の登場は、大正時代に入ってからだと知っていましたか？

このようにふだん何気なく食べているカレーも、意外と知られていないことがいっぱいあります。知ってみると、また違ったカレーの味わい方ができるかもしれません。



にんじん



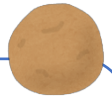
だいたい色をした彩の良いにんじんは、カロテンという栄養素がたっぷり含まれています。カレー粉の香りで、生のにんじんの匂いが抑えられます。

たまねぎ



炒めることで、辛み成分が甘み成分へと変化し、この甘さがカレーの味をマイルドにしています。たまねぎはカレーにこくとうま味をつける欠かせない存在です。

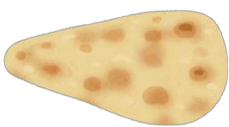
じゃがいも



主成分はデンプンですがビタミンCも豊富で、油を吸収しやすい性質があります。カレーの余分な油分を吸収するので口当たりがマイルドになる働きをしています。

★ カレーの相棒 いろいろ ★

● ナン ●



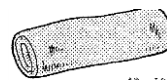
小麦粉を水で練って発酵させ、タンドールという釜で焼いたふっくら柔らかいパンです。
インドでは特別なごちそうの時に食べます。

● チャパティ ●



インドではもっとも日常的なカレーの相棒です。全粒粉を水で練って薄い円形に伸ばし、フライパンで焼いた家庭の味です。

● ドーセイ ●



米の粉とウーラットという豆の粉で生地を作り、鉄板で丸く大きく焼いたものをロール状に巻いてカレーに添えます。

● サフランライス ●



サフランを加えて、鮮やかな黄色に炊き上げたご飯です。汁気の多いカレーに合います。



からだの中は食べ物トンネル!

番号順に読んでね。

食べ物が、みんなのからだの中でどんなふうに変わっていくか、みてみましょう。

①口

歯と舌で、じょうずに食べ物を小さくし、だ液とまぜあわせます。

もぐもぐ

②食道

のみこんだ食べ物は、食道という短いトンネルを通過して胃へ進みます。

いえきでつくった食べ物のおかゆ

③胃

大きく小さく動きながら、すっぱい胃液を出して、食べ物をドロドロにします。

かんぞう

④かんぞう・すいぞう

ここでは食べ物をとがす液をつくっています。

すいぞう

⑤小腸

腸液を出して、どんどん食べ物をとがします。小腸の長さは6~7mもあり、栄養のほとんどは小腸からすいとられて、からだ中に運ばれます。

エネルギー

エネルギー

⑥大腸

小腸よりも太く、ここで、水分がすいとられます。残りはからだの外へ出されます。

エネルギー

うんこ

おしっこ

トンネルを通りながら、食べ物が小さくなって、からだの中へ入り、じょうぶなからだをつくりまします。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。

遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー



レバー



にんじん



うなぎ



卵



ほうれん草



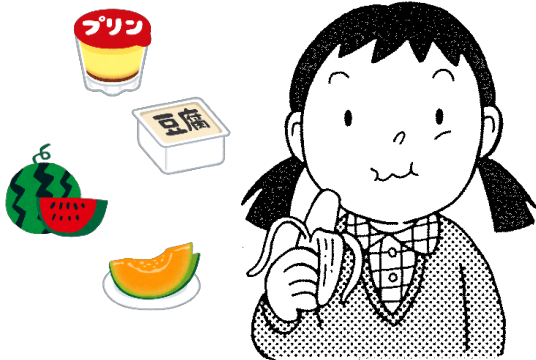
「かむこと」の大切さを 見直そう!

11月8日はいい歯の日

かむことは食べ物によって決まります

人は、食べ物によって食べ方を変えています。食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあるので、口に入れるものによって、かみごたえのないものばかり食べている人が増えていますが、それではかむ力が衰えてしまう可能性があります。

かみごたえのないもの



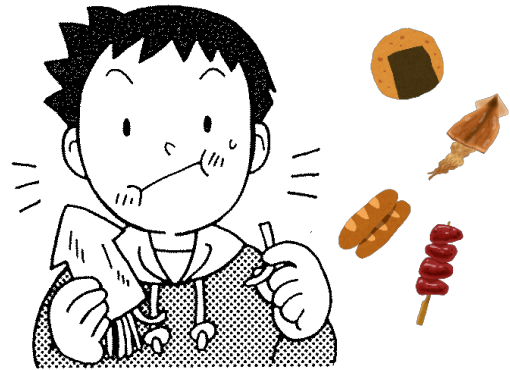
特徴

- やわらかいもの
- 加工度が高いもの
- よくかまなくても食べられるもの

食べ方

くちびると前歯で口の中にとりこんだ後、舌でつぶすだけで、すぐに飲みこめます。

かみごたえのあるもの



- かたいもの
- 繊維質が多いもの
- よくかまないと食べられないもの

前歯でしっかりかみ切った後、舌で奥歯に送ってよくかんで、すりつぶしてから飲みこめます。

こんな食べ方に注意

一口ごとに飲み物を飲んで、あまりかまわずに流し込むという食べ方をしている人が増えています。よくかまないで食べる原因の一つになっているので気をつけましょう。

かむことの効用

どんな食べ物もよくかんで食べよう

- だ液がたくさん出る
(むし歯を防いだり、消化を助ける消化酵素も多く分泌されます。)
- 頭の動きがよくなる
(脳に刺激を与え、記憶力がよくなります。)
- 太りにくくなる (満腹感を得やすいので、食べ過ぎを防ぎます。)
- 食べ物を細かくかみ砕くので、消化しやすくなる

よくかんで おいしさアップ!

食べ物は、かめばかむほど味がでて、よりおいしくなるものが多いです。たくさんかんで食べると、食べ物をよく味わうようになるので、食事がもっとおいしくなります。



おいしさのひ・み・つ

だし をさぐる

だしになる食材

かつお節

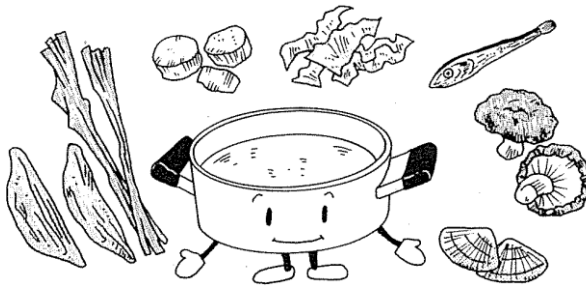


かつお節は原料のかつおを煮てからいぶし、乾燥させて作ります。かつお節はまがつおを原料にしていますが、このほかに雑節ざつせつといって、さば節、そうだ節、いわし節、あじ節などがあります。かつ節の旨み成分はイノシン酸いんしんさんです。

干しいたけ



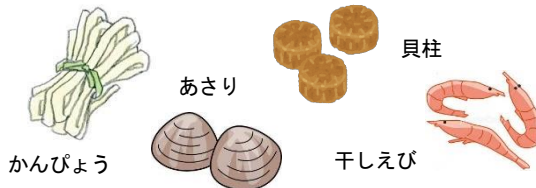
干しいたけには、冬菇とうこ、香信かうしんの2種類があり、乾燥することで旨みが増す特徴があります。干しいたけの旨み成分は、グアニル酸ぐあにるさん、グルタミン酸ぐるとみんさん、などがあります。グアニル酸は水で戻す時に酵素の働きによって旨み物質に変化するとされています。また、芳香成分のレンチオンれんちおんも水に戻す時に酵素により生成されています。



そのほか

だしの食材いろいろ

精進料理のだしとして使われる食材にかんぴょうかんぴょうがあります。かんぴょうは夕顔の実を細長く剥き、乾燥させたものです。干しいたけと合わせると良いだし汁になります。この他にも、野菜や魚介類いさなぐわいれい、肉類にくれいやその骨ほねなどからもだしをとります。



昆布



だしをとる時に使う昆布は採取後、天日で乾燥させたものです。産地の中心は北海道。昆布は採れた場所、地質、潮の流れなど昆布の生育に関係しているため、厳格に格づけがされています。特徴の一つとして、利尻昆布りしりこんぶ、羅臼昆布らうすこんぶ、日高昆布ひだかこんぶなどのように製品に産地名がつけられていることがあります。昆布の旨み成分は主にグルタミン酸ぐるとみんさんです。

煮干し



煮干しの原料になるのは、新鮮なたくちいわしたくちいわし、まいわしまいわしうるめいわしうるめいわしの稚魚ちさなうしで、それを煮て、天日か火力で乾燥します。煮干しの旨み成分は、グルタミン酸ぐるとみんさん、イノシン酸いんしんさんです。

旨み成分



旨みってなに!?

旨みとは、塩味・甘味・酸味・苦味に含まれない複雑な味をいいます。ちなみに天然の食品は多少の旨み成分を含んでいます。特に多く含むのはたんぱく質系の食品です。かつお節や昆布などはイノシン酸やグルタミン酸などの旨み成分が豊富に含まれています。

一番だし...それぞれの材料から最初に取り出したもの。

二番だし...一番だしをとった後の食材からとっただし汁

イノシン酸

大正2年に小玉新太郎氏によって、初めてかつお節の旨み成分であることがわかりました。塩味・酸味と相性が良い。

グアニル酸

しいたけなどのきのこ類に代表される旨み成分で、肉類にも含まれています。グルタミン酸やイノシン酸よりも旨みが強いのが特徴です。

グルタミン酸

小麦たんぱく質のグルテンに多く含まれています。このほか穀類、大豆、昆布、緑茶などに多く含まれます。イノシン酸と組み合わせると料理の味が良くなります。

コハク酸

はまぐり、しじみなどの貝類に多く含まれています。また、肉類、魚類にも少量含まれます。味は非常に濃厚です。



風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月になりました。だんだん寒くなり、風邪気味の人も増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

冬休みを元気に過ごすための10か条

1 こまめな手洗い



風邪予防の基本は、せっけんでしっかり手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。

2 早寝・早起き・朝ごはん



長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

3 1日3回の食事を欠かさない



朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

4 いろいろな食材をバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる



よくかんで食べると満足感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。

6 冬が旬の野菜を取り入れる



冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

7 ふるさとに伝わる食文化を知る



年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。

8 おやつをだらだらと食べない



おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

9 元気に体を動かす



寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。

10 家族や仲間と共に食卓を囲む



会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。



学校給食アンケート結果

11月に行ったアンケート調査の結果をお知らせします。(回収率 93.2%)

【問1】給食はおいしいですか？

①おいしい	69.1%
②ふつう	30.0%
③おいしくない	0.9%

【問2】給食の量はどうか？

①多い	19.2%
②ちょうどよい	67.8%
③少ない	13.0%

【問3】給食時間は楽しいですか？

①楽しい	57.7%
②ふつう	39.1%
③楽しくない	3.2%

【問4】給食を残さず食べていますか？

①全部食べる	54.4%
②ほとんど食べる	31.6%
③残すことが多い	14.0%

【問5】【問4】で③を選んだ理由

①嫌いなものがある	31人	④時間がない	23人
②量が多い	10人	⑤おいしくない	5人
③おなかがすかない	12人		

アンコール献立 結果発表

Best 7位までは必ず3学期の給食に取り入れます。

順位	献立名	ポイント
1	きなこ揚げパン	250
2	ラーメン	177
	みそ 67, 塩 45, 醤油 42, 豚骨 13, フォウメ 6, 野菜 4	
3	カレー	137
	ポーク 65, ハンバーグ 20, チキン 6, カツ 5, 夏野菜 4	
4	海藻サラダ	64
5	みかんクレープ	60
6	わかめごはん	58
	大好きパン	
8	カレーうどん	41
9	ゼリー	39
	ハスカップ 32, フルーツ 4, オレンジ 3	
10	梨(添田町)	37
	ハヤシライス	
12	ごぼうサラダ	30
13	ハンバーガー	29
14	プルコギ丼	28
15	ラーメンサラダ	24
16	鶏のから揚げ	22
17	ハンバーグ	21
18	フルーツのヨーグルトあえ	20
19	コロッケ	19
	南瓜チーズ 6, 南瓜 5, もち米 4, 北あかり 2	

順位	献立名	ポイント
20	スパゲティミートソース	15
	酢めし五目煮	
22	鮭香味揚げ	14
23	鶏肉の甘酢あん	13
	みそおでん	12
	ヨーグルト	
24	コーンポタージュ	
	中華丼	11
	ジョア	
29	かぼちゃプリンタルト	11
	タンドリーチキン	
31	白米	10
	豚キムチ炒め	9
32	中華風サラダ	
	とりめん	
35	鮭チャンチャン焼き	8
	メロン	
37	白菜なめ茸あえ	7
	卵とコーンのスープ	
39	ブロッコリーおかわあえ	6
	ぶりカツ	
	プリン	5
41	カツゲン	
	野菜ジュース	
45	さんま梅煮	4
	豚汁	

順位	献立名	ポイント
45	ケーキ	4
	もやしのあえもの	
	フルーツ生クリームあえ	
50	肉じゃが	3
	ホイコーロー丼	
	フルーツサラダ	
	鮭のホイル焼き	
	さばのみそ煮	
	ソースカツ	
	おこわ	
	ひじきゴマネーズあえ	
	すき焼き丼	
	くじらカツ	
チーズドック	2	
野菜スープ		
鶏肉の朝鮮焼き		
62	さばのみぞれ煮	2
	フルーツ	
	鶏肉の照り焼き	
	混ぜごはん	
	いわしかりかりフライ	
	サミと野菜のごま風味	

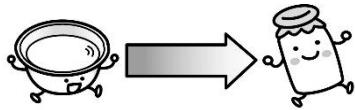
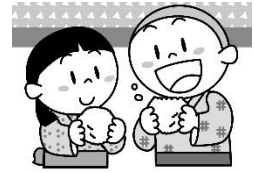
1位 3ポイント、
2位 2ポイント、
3位 1ポイント
で計算しています。

※2ポイント以上を発表しました。

1月15日の給食 ⇒ ポークカレー・牛乳・フルーツのヨーグルトあえ です。



がっこうきゅうしょく れきし
学校給食の歴史と



こんだて うつ か
献立の移り変わり

日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。再開された給食が、どのような歴史をたどってきたのかを見てみましょう。

明治22年(1889年)

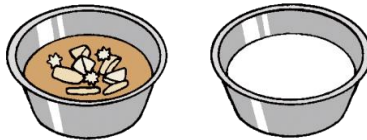
おにぎり 塩ざけ 菜の漬物



山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食糧難で中止される。

昭和20年(1945年)

ミルク(脱脂粉乳) みそ汁

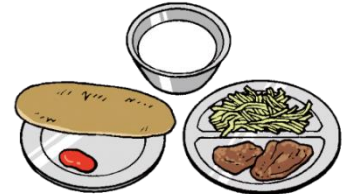


給食が再開される

戦後、LARA(アジア救済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰:シチューの素など物資を使い、学校給食が再開される。

昭和25年(1950年)

コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉
の竜田揚げ せんきゃぶつ ジャム



パン・ミルク・おかずの「完全給食」に

アメリカから寄贈された小麦粉でパンが・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和40年(1965年)

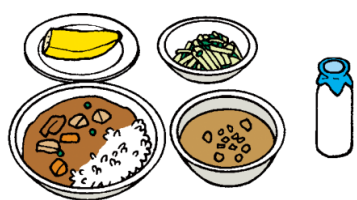


ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳
甘酢あえ 果物(黄桃) チーズ

ソフトめんが登場、 脱脂粉乳から牛乳へ

ソフトめんが学校給食に採用されメニューの幅が広がりました。また、昭和39～40年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。

昭和51年(1976年)



カレーライス 牛乳 塩もみ
果物(バナナ) スープ

米飯給食が 正式に始まる

パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていきました。当初はご飯を炊く設備が整わず、月に数回程度の実施でしたが、米飯給食は子どもたちに大好評でした。

※昭和56年(1981年)、ビン牛乳から、パックに入った牛乳に変わりました。三角のテトラパックに入った牛乳も飲まれていました。

今の給食(2019年)



現代では、昔と比べると、豪華なメニューになっています。地場産物を活用したさまざまな献立がつけられて、栄養バランスもよく考えられています。町の「ゆるキャラ」を食器のデザインに取り入れているところもあります。



風邪の予防と 風邪をひいた ときの食事

今年も風邪やインフルエンザが猛威を振っています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、石けんですっきり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

★手洗いの方法

- 1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗います。
- 2 流水で泡をきれいに流す。
- 3 清潔なハンカチやタオルでふく。



★うがいの方法

- 1 口に水を含み、「ブクブクうがい」で口の中をゆすぎ、水を吐き出す。
- 2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラうがい」でのどの奥をゆすぎ、水を吐き出す(2~3回繰り返す)。



★風邪予防に役立つ食べ物



みかん 皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミン C」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜(果肉を包む袋)には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。

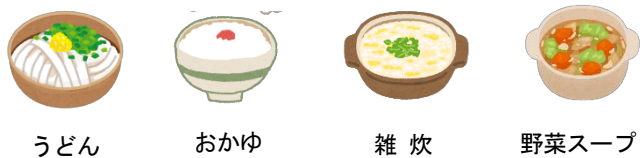


お茶 緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。(※カフェインを含むのでとり過ぎに注意する。)



★風邪をひいてしまったら...

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分を控えめにし、消化の良いものを取りましょう。



食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。

【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。



おすすめの食材

豆腐、卵、白身魚、ささみ、にんじん、りんご、ねぎ、しょうが、青菜(葉先)、だいこん大根

おすすめの飲み物

白湯、イオン飲料、みぎちや麦茶、りんごジュース

※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。



「食生活指針」であなたの食生活をチェック！

食生活指針は、国民一人の健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。以下の10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？

食生活指針 (平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

1 食事を楽しみましょう。



2 1日の食事のリズムから、
すこやかな生活リズムを。



3 適度な運動とバランス
のよい食事で、適正体重
の維持を。



4 主食、主菜、副菜を基本
に、食事のバランスを。



バランス

5 ご飯などの穀類をしっかり。
おにぎり



7 食塩は控えめに、脂肪は質
と量を考えて。



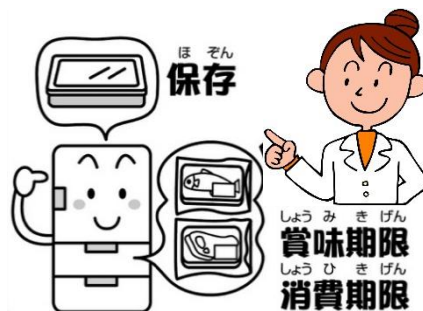
6 野菜・果物、牛乳・
乳製品、豆類、魚なども
組み合わせて。



8 日本の食文化や地域の産
物を生かし、郷土の味の
継承を。



9 食料資源を大切に、無駄
や廃棄の少ない食生活を。



10 「食」に関する理解を
深め、食生活を見直し
てみましょう。

