



新年度が始まりました。学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。「食育」は知育、徳育、体育の基礎となる大切なものです。学校の食育の中心は「学校給食」です。安全安心で美味しい給食を通して子どもたちに食の素晴らしさを伝えていきます。今年も1年間よろしくお願い致します。



### ☆☆☆ 学校給食について ☆☆☆



※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。



#### 牛乳 (毎日)

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。野菜ジュースやジョアがつく日もあります。

学校給食は  
生きた教材です。



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。

#### 主菜

魚、肉、卵、大豆製品など。タンパク質が多く、おもに体をつくるもとになります。

#### 副菜

野菜を中心にしたもの。農産物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。

28年度使用した地元食材

- ・アスパラ      ・コロック
- ・モツァレラチーズ
- ・メロン   ・白菜   ・きゃべつ
- ・じゃがいも   ・かぼちゃ
- ・美深牛   ・美深産牛
- ・作りみそ   ・もち米



#### ご飯 (月、木、金曜日) カレー、丼もの (水曜日)

お米は美深米穀小売組合を通して納品され、名寄市風連町で作られた「ななつぼし」をセンターで炊飯しています。



#### めん (火曜日)

めんは一人分ずつ包装されています。ラーメン、うどん、冷麦、スパゲティがあります。

#### パン (月2回…隔週木曜日)

パンは美深の花月堂で作られています。バターパン、黒砂糖パン、スライスパンなどがあります。大好きパンも予定しています。



**おうちの方へ** 毎月、配られる献立表に目を通して下さい。そして、今日、学校で何を食べたのか聞いてください。給食で何を食べているのか知る事は家族との会話の糸口にもなりうるのです。その中で、食べ物への関心を持たせると同時に、食べられなかったものが何だったかを知り、少しでも克服できるように支援していただけたら幸いです。



#### 給食費についてのお願い

給食費は、全て食材の購入にあてられ、子どもたちに安全な美味しい給食を提供するための大切な費用です。保護者の皆さまには、ご理解・ご協力いただきたく、お願い申し上げます。

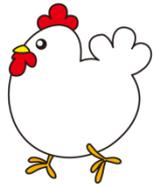


★学校給食費は期日までに納入をお願いします★



## 朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



## あさごはん



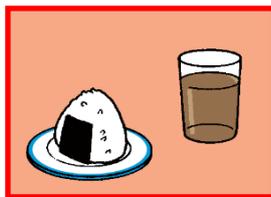
## 何を食べれば いいのかな？

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はタンパク質が多く、体を作ります。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが多く、体をつくりまします。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

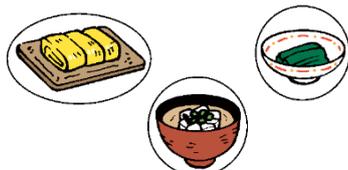
朝ごはんはバランスが大切。  
①～④をそろえましょう！



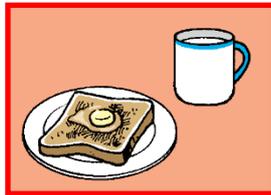
## いつもの朝食にプラス1品



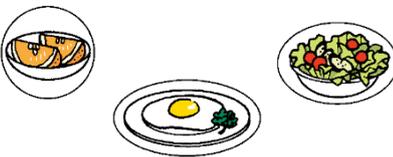
+



主菜・副菜などをもう1品  
プラスしてみましょう。



+



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活をすごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。

## かんたん!あさごはんレシピ

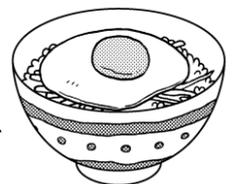
### のりじゃこトースト

じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上のせませます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。



### もやし卵どんぶり

もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱します。茶わんにごはんを盛り、上のにせてでき上がり。





# 骨や歯を丈夫にしよう

～カルシウムの性質と働き、必要量について知ろう～

## ●カルシウムの性質

カルシウムの99%は骨や歯に蓄えられ、残りの1%が血液や筋肉などに存在して、さまざまな働きをしています。血液や筋肉のカルシウムが不足すると、骨や歯に貯蔵されたカルシウムから補給されるようになっています。

- 骨や歯を形成する
- 出血時に血液を固める
- 心臓や筋肉の働きを正常に保つ
- 細胞分裂を促進する
- 血液や体液を一定に保つ
- ホルモンやだ液、胃液の分泌を調節する
- 精神の安定をはかる



## ●カルシウム 1日の推奨量

12～14歳男子：1000mg 女子：800mg 牛乳コップ約3杯＝700mg

カルシウムは吸収されにくいうえに、日本人に不足しがちな栄養素なので、過剰症より欠乏症のほうが問題です。ただし、体内にビタミンDが過剰な場合は、過剰吸収のおそれがあり高カルシウム血症を起こすこともあります。



### かまない子が増えています！

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？  
やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。よくかむことは、肥満を防い

だり脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。



### よくかんでいますか？

消化吸収をよくする  
肥満予防



脳の働きが活発になる  
むし歯予防

よくかむと体によいことがたくさん！



夏の誘惑！

## 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

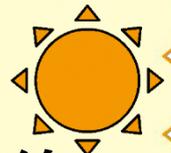
## あせ すい ぶん かん けい 汗と水分の関係

私たちの身体は体重の約60～70%を水分が占めています。水分は栄養物資や酸素を全身に運んだり、老廃物を体外に出したり、汗をかいて体温調節をするなど、健康に過ごすために欠かせない重要な働きをしています。

汗をかくことで、体内の水分が失われます。健康的な汗の量は、体重の2%程度です。汗の量や水分補給の目安を知るためにも運動前に体重をはかっておくとよいでしょう。

### 熱中症に

ならないために……

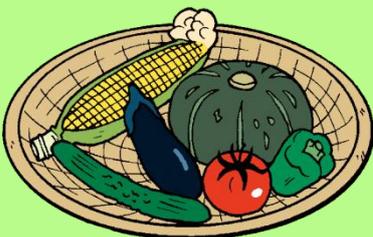


こまめに水分補給を



## 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



<p><b>切り方</b> いろいろ</p>	<p><b>くし形切り</b></p> <p>トマトやじゃがいも、たまねぎなどの丸い食材を等分し、くしのような形にする切り方。サラダや煮物などに。</p>	<p><b>たんざく切り</b></p> <p>だいこんやにんじん、ながいもなどを七夕のたんざくのような形にする切り方。酢の物やあえ物などに。</p>
<p><b>せん切り</b></p> <p>にんじんやキャベツ、だいこん、しょうがなどを、うす切りにして重ねて、端から細くする切り方。サラダや炒め物などに。</p>	<p><b>いちよう切り</b></p> <p>じゃがいもやにんじん、だいこん、かぶなどを、いちようの葉のような形にする切り方。サラダや汁物、炒め物などに。</p>	<p><b>輪切り</b></p> <p>きゅうりやにんじん、トマトなどの切り口が丸い食材の形を生かして、輪にする切り方。サラダや煮物、汁物などに。</p>



みなさんはじめまして！CAMCAMで栄養士をしている  
 とうかいりん かおり といいます。漫画・アニメが大好きな23歳です😊  
 これから年に2回ほど私が給食だよりを担当することになりました！  
 どうぞみなさんよろしくお願ひします★

夏休みを元気に過ごすために…

# バランス のよい食生活を心がけてみよう！

◎1日3食きちんと食べる

しゆさい ふくさい  
主菜・副菜がそろった食事をしましょう。



◎ゆっくりよくかんで食べる

よくかむことで食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなり

のう まんぷくちゆうすう しげき  
脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぎます。



◎油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

しじつ どうぶん 脂質や糖分は大切なエネルギー源！でもとりすぎると肥満の原因に！！



しっかりご飯を食べて元気いっぱいの  
すてきな **夏休み** を過ごしてくださいね☆！



2学期給食開始日

8月21日(月)

予定献立

- ◎ごはん◎牛乳◎豚汁
- ◎えびぎょうざ◎野菜のナムル

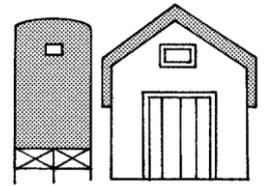
保護者の皆様

改めまして美深町学校給食センター栄養士 東海林 香と申します。  
 今回、半田栄養教諭にお声がけいただき夏休み号を担当させて頂きました。  
 私自身まだまだ栄養士として未熟で、目下勉強中の身ではありますが、こうした  
 給食だよりを通じて子どもたちと関わりを持つことととてもうれしく、そして  
 楽しみに思っておりますのでどうぞこれからよろしくお願ひいたします。





# 牛のお乳



牛乳は、野菜や魚に比べるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは、牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるからです。

## 吸収率くらべ



### あなたの知識 間違っていないですか？

## 栄養いっぱいの牛乳

牛乳は、さまざまな栄養成分を含み、カルシウムの重要な供給源として欠かせない食品ですので、毎日しっかり飲むようにしましょう。

牛乳って  
すごい！！



その1 牛乳を飲むと太る？

「牛乳を飲むと太るから飲まない」と考えている人はいませんか？牛乳をほとんど飲まない人よりは、牛乳の摂取量が比較的多い人の方が、体脂肪率が低いという結果がでています。

## 成長期の体によい成分がたくさん！

その2 牛乳だけ飲んでいけらばいいの？

牛乳の約87%は水分で、おもな栄養成分はカルシウムなどの無機質をはじめ、良質のたんぱく質や脂質、炭水化物。ビタミン等を含んでいます。

カルシウムが多いからといって、牛乳を大量に飲むとエネルギーの取りすぎになってしまいます。1日3食の中でさまざまな食品をバランスよく摂取することが大切です。

### カルシウムが不足してしまうと

カルシウムは、骨や歯をつくったり、体のさまざまな機能を調節する大切な栄養素です。食事からのカルシウム摂取量が少ないと、骨に蓄えられているカルシウムがどんどん使われていきます。長い間このような状態が続くと、骨がスカスカになる骨粗鬆症などになってしまいます。今のうちから、しっかりとカルシウムをとる食生活を心がけるようにしましょう

牛乳1本 (200ml) の栄養成分は？

エネルギー量	138.2kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
カルシウム	227mg
マグネシウム	20.6mg
ビタミンA (レチノール当量)	80.4 μg
ビタミンB2	0.3mg

その3 カルシウム不足はサプリメントで補給？

カルシウムが不足しているからといって、サプリメントなどにたよるのは、要注意です。取り過ぎによる体への悪影響も考えられるので、牛乳をはじめ、さまざまな食品を食べて補うようにしましょう。

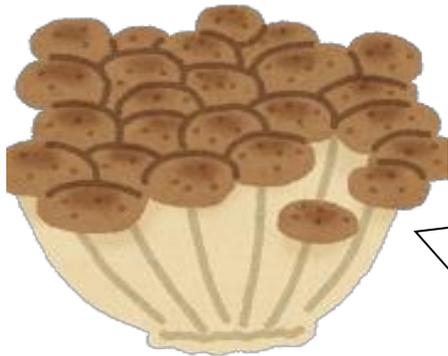


あき み かく  
～秋の味覚～



# おいしくて栄養のあるきのこ

一年中、出回っているきのこですが、旬は秋です。ビタミンや食物繊維がたっぷり、生活習慣病などの予防にもなるので、しっかり食べましょう。



## 主な栄養成分

ぶなしめじ（生）100g の場合

エネルギー	18kcal
カリウム	380mg
ビタミンD	2.2 μg
ビタミンB1	0.16mg
食物繊維	3.7g

## 栄 養 効 果

### 便秘改善



### 生活習慣病予防

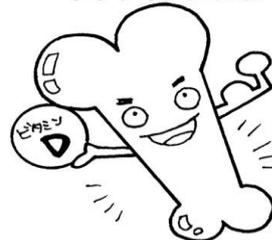


食物繊維はコレステロールを低下させるため、高血圧や動脈硬化などを予防する働きがあります。

### かむ力をアップ!



### 歯や骨を丈夫にする



繊維質のものはなかなかみ切れなため、かむ力をつけます。

ほかの野菜には含まれていないビタミンDは、カルシウムの吸収を助け歯や骨を丈夫にします。

## 干すと増える? しいたけの栄養素



	しいたけ(生)	しいたけ(乾燥)
カリウム	280mg	2100mg
ビタミンD	2.1 μg	16.8 μg
ビタミンB1	0.1mg	0.5mg
ビタミンB2	0.19mg	1.4mg
食物繊維	3.5g	41g

しいたけに含まれるエルゴステロールは、日光に当たるとビタミンDに変化し、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症の予防に効果的。乾しいたけのビタミンDは、なんと生の8倍にもなるのです。そのほかの成分やうまみ、香りもアップするので、乾しいたけは和・洋・中のさまざまなメニューに使われています。

※どちらも100g中です。



## 肉・卵・乳製品をしっかりとって 丈夫な体をつくろう

成長期は、筋肉や骨などが成長し、体が大きくかわる大切な時期です。食生活で丈夫な体を作り、歯や骨を強くするためには、肉・卵・乳製品からしっかりと栄養をとることが大切です。不足することのないよう、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



### 肉や卵のたんぱく質で 筋肉をつくる



肉や卵には筋肉や内臓、骨の形成に必要な良質のたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質とは、アミノ酸が集まってできていて、その中でも必須アミノ酸は私達の体でつくられないものなので、食べ物から補わなくてはなりません。肉や卵には、良質のアミノ酸が豊富に含まれているので成長期には欠くことのできない食品です。

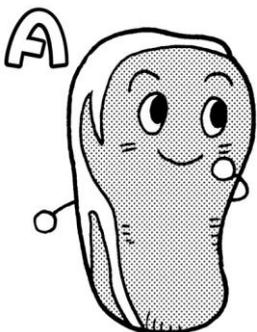
### 乳製品のカルシウムで、 歯や骨を丈夫にする



私達に不足しがちな栄養素のひとつが、カルシウムです。カルシウムをとることによって歯と骨を丈夫にしたり、高齢になると骨がスカスカになってしまう骨粗しょう症という病気の予防につながります。特に毎日飲む牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品に含まれるカルシウムは、吸収がよいのでおすすめです。

## あしえて! Q&A

Q 肉を食べると太るってホント?



A これは誤解です。脂質の摂取を嫌うあまり、まったくとらないと、体力が落ちたり、貧血になったりと、体に悪影響がでます。また、成長期には食事を制限して摂取カロリーを減らすよりは、体を動かして消費カロリーを増やす方がよいとされています。

Q 牧場で飲む牛乳はなぜおいしいの?



A 市販されている牛乳のほとんどが機械で生乳の脂肪球を細かくし、成分を均一にして消化吸収をよくしています。一方、機械を通していない牛乳は、脂肪球が浮きクリーム層ができるため、一口目はとろりとした口当たりで濃厚に感じます。また、自然に囲まれた所で飲むとさらにおいしく感じるでしょう。



# 昔から食べられてきた 海の恵み「海藻」



海藻は、ビタミンやミネラルなどが豊富に含まれ、野菜の成分に似ていることから、海の野菜といわれるほど、優れた食材です。

## 海藻を使った料理



海藻は、日本人に不足しがちなカルシウムや鉄が多く、また、食物繊維も含んでいるので、毎日でも食べて欲しい食材です。ごはんや汁物、おかずなど、いろいろな料理に取り入れましょう。



おにぎり



巻きずし



ひじきごはん



わかめのみそ汁



ところてん

せんじん 先人の ちえ 知恵  むかし 昔の かい 海藻 り 利用 よう ほう 法	<b>増量効果!?</b> <b>まっ黒なひじきごはん</b>  食料不足の戦時中、麦飯に多量のひじきを入れ、量を増やして食べていたと伝えられています。	<b>自給できない食材は 海藻で手に入れる!?</b>  昔、米や野菜、いもなどを得るために、物々交換の品として海藻が使われている地域がありました。
--	---	---

## よく食べられている海藻

### こんぶ

「喜ぶ」という言葉に通ずることなどから、縁起物として、祝い事の行事に多く用いられ、昆布巻きや煮物、だし汁などによく使われる。



### わかめ

みそ汁や酢の物などに使われる。葉の中央を縦に走る部分を「くきわかめ」成熟したわかめの根元付近にできる胞子葉を「めかぶ」という。



### ひじき

海藻の中でカルシウムを一番多く含んでいる。生のひじきは渋みがあるため、一度水煮してから乾燥させたものが、多く出回っている。



### もずく

波の静かな海で育ち、海中では、ふわふわと雲のように浮かんでいる。やわらかく、粘りがあり、糸状で、酢の物などに使われる。



### のり

おにぎりや巻き寿司に使う焼きのりは、生のりをすいて乾燥させて焼いたもの。昔は、貴重品で、特別な祝いの行事で使われていた。



### てんぷさ

乾燥したてんぐさを煮溶かして、こした後、冷やして固めたものがところてん。また、それを凍結乾燥させたものが寒天になる。





# おなかすっきり大作戦！

## 食物繊維をとろう



現代の食生活では、洋食化が進んで食物繊維の摂取量が不足しがちです。特に小・中学生を含む若い人たちの不足が目立っています。食物繊維が不足すると、便秘がちになったり、肥満や生活習慣病にもなりやすくなります。元気な体で毎日を過ごすためにも食物繊維をしっかりととりましょう。

### 食物繊維の働きは

- 便の量を増やして、排便をスムーズにします。
- そしゃくの回数が増え、だ液がたくさん分泌されることから、むし歯の予防にも効果的です。
- 腸内で有効に働き、善玉菌が増えます。
- 血糖値の急激な上昇を抑え、肥満を予防します。
- 体内の有害な物質を体の外にだします。
- コレステロール値の上昇を抑えます。
- 生活習慣病（糖尿病など）の予防に効果があるとされています。



### 食物繊維アップ大作戦



- ① 主食（穀物）をきちんととろう！
- ② 毎回の食事で、野菜料理1品以上はとろう！
- ③ 1日1回は海藻類やきのこ類、いも類、豆類、果物などを食べよう！
- ④ 野菜は、加熱するなどして量を多くたべるように工夫しよう！
- ⑤ いろいろな食品から食物繊維を摂取しよう！



### こんな食品に多い食物繊維



食物繊維は、水溶性と不溶性の2つの種類があります。それぞれの体内での働きは異なるので、いろいろな食品からとるようにすることが大切です。

食物繊維が多く含まれる食品には、穀類、いも類、豆類、野菜、果物、海藻、きのこ類などがあります。また、穀類の場合は、精白しないものの方が食物繊維が含まれているので、玄米やはいが精米、大麦などをとると食物繊維を多く摂取することができます。

## 元気いっぱいな冬休みを過ごそう！！



明日から冬休みが始まります！！  
クリスマスに大晦日、お正月など楽しいイベントがたくさんあるのでみなさん体調管理をきちんとして新しい年を迎える準備をしましょうね！

## 冬はしっかりからだを **あ た た め** ましょう！！

からだを **温めてくれる** 野菜

- ・冬が旬のもの（ほうれんそう・白菜）
- ・土の中で育つもの（大根・ごぼう・しょうが）
- ・赤色、オレンジ色など暖色系のもの（にんじん・かぼちゃなど）



寒さに負けない身体をつくるためには他にも脂質やたんぱく質など、ほかの栄養素もバランスよくとることが大切です。お肉やお魚、大豆製品なども上手に取り入れてみましょう！そして食事だけではなく、適度に身体を動かし十分な睡眠もとることを忘れずに。長い休みだとつい夜更かしをしてしまいが、きちんと朝起きてご飯を食べることで身体が筋肉運動を開始し、寝ている間に低下した体温を上昇させて眠っている身体を自覚めさせ、体内の動きを活性化してくれます。自分の生活リズムを整えて体調を崩さず思い出しっぱいの楽しい冬休みを過ごしてください！

◎12月22日は冬至です！

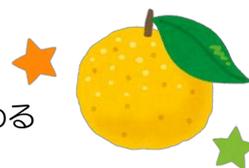
◎一年で最も昼が短く夜が長い日。

無病息災を祈るかぼちゃを食べることが多いです。



◎ゆずの香りで邪気を清める

「ゆず湯」にはいる習慣もあるそうです。  
ゆず湯には身体を温める効果も！！



### 保護者の皆様

学校給食センター栄養士 東海林 香です。夏休み号に引き続き、冬休み号も作成させていただきました。今回給食だよりを作成するにあたって私自身、もう一度「食べること」について深く考えることができ、とてもいい経験になりました。この給食だよりをとおして子どもたちが何か少しでも食に対して関心・興味をもっていただけたら幸いです。まだまだ未熟で半人前ではありますが、今回学んだことを日々の業務にしっかりと生かし、これからも精進してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



# 学校給食アンケート結果

10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？		【問2】給食の量はどうですか？		【問3】給食時間は楽しいですか？	
①おいしい	76.2%	①多い	20.8%	①楽しい	60.8%
②ふつう	22.5%	②ちょうどよい	66.2%	②ふつう	36.8%
③おいしくない	1.3%	③少ない	13.0%	③楽しくない	13.0%
【問4】給食を残さず食べていますか？		【問5】【問4】で③を選んだ理由			
①全部食べる	59.3%	①嫌いなものがある	21人	④時間がない	8人
②ほとんど食べる	27.8%	②量が多い	17人	⑤おいしくない	2人
③残すことが多い	12.9%	③おなかがすかない	11人		

## アンコール献立 結果発表 ※BEST7位までを3学期の給食に取り入れます。

順位	献立名	数	順位	献立名	数	順位	献立名	数
1	揚げパン	103	29	コロッケ	5	50	オレンジ	2
2	ラーメン	52	//	マーボー豆腐	5	//	ラーメンサラダ	2
3	カレーライス	49	//	ごまザンギ	5	61	天丼	1
4	大好きパン	45	33	中華風サラダ	4	//	揚げぎょうざ	1
5	海藻サラダ	28	//	春巻き	4	//	肉じゃが	1
6	わかめごはん	26	//	玉ねぎとわかめのみそ汁	4	//	卵とコーンのスープ	1
7	ゼリー	25	//	五目煮	4	//	エビフライ	1
8	鶏の唐揚げ	21	37	ぎょうざ	3	//	ホイコーロー丼	1
9	カレーうどん	19	//	ごはん	3	//	鶏肉の照り焼き	1
10	みかんクレープ	17	//	なめこのみそ汁	3	//	はんぺんのお吸い物	1
//	パン	17	//	かぼちゃスープ	3	//	親子丼	1
12	ヨーグルト	14	//	タンドリーチキン	3	//	ササミチーズフライ	1
13	ごぼうサラダ	13	//	とりめん	3	//	カレイの唐揚げ	1
14	クリスマスケーキ	12	//	煮物	3	//	クリームスープ	1
15	ハンバーグ	11	//	中華丼	3	//	南瓜だんご汁	1
16	メロン	10	//	米粉のシチュー	3	//	いかの天ぷら	1
	梨	10	//	ブロッコリーのおかかマヨあえ	3	//	子持ちシシャモの甘露煮	1
18	フルーツのヨーグルトあえ	9	//	酢めし	3	//	クリームスパゲティ	1
//	ゆかりごはん	9	//	卵焼き	3	//	キムチスープ	1
20	さばのみそ煮	8	//	スパゲティサラダ	3	//	さんまのかば焼き	1
//	プリン	8	50	オムレツ	2	//	ポテトと肉団子のケチャップ煮	1
//	ジョア	8	//	チーズイン肉団子	2	//	野菜のナムル	1
23	プルコギ丼	7	//	もやしとツナのあえもの	2	//	お好み焼き	1
24	うどん	6	//	鮭のホイル焼き	2	//	生姜焼き	1
//	すき焼き丼	6	//	ビビンバ丼	2	//	青のりポテト	1
//	ミートソーススパゲティ	6	//	ササミと野菜のごま風味サラダ	2	//	骨太サラダ	1
//	フルーツ	6	//	鶏肉の甘酢あん	2	//	すいか	1
//	フルーツポンチ	6	//	フルーツサラダ	2	//	ひじきと枝豆のサラダ	1
29	ミルク	5	//	魚	2			



あけましておめでとうございます。

今年も給食だよりを通して、さまざまな食に関する

情報をお伝えしていきたいと思ひます。

1月24日から30日までは全国学校給食習慣です。この機会に学校給食の意義や役割について改めて考えてみましょう。

## 全国学校給食週間とは



明治22年に始まった学校給食は戦争により一時中断しましたが、ララ（アメリカの民間団体）などからの援助を受け、昭和21年の12月24日に三都県（東京・神奈川・千葉）で試験的に実施され、その後再開されました。この日を記念し、「学校給食感謝の日」が定められました。

その後、援助物資が贈られたことへの感謝の気持ちを表すと共に、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

## 学校給食の役割



給食は栄養バランスのよい食事によって心身の健やかな成長に寄与し、また、食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として各教科や特別活動などで活用できます。給食の時間に計画的・継続的な指導を行うことで、子どもたちに望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせることができます。また、地場産物や地域の郷土食、行事食などを取り入れることで、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深められます。



## 1月11日は鏡開き



鏡開きの日には、正月の間に年神さまに供えていた鏡もちをおろして小さく割り、お汁粉などにして食べます。この時、もちは刃物を使わずに木づちなどで割ります。これは「切る」ことを避けるためです。

食べ物  
ノート

## ほうれんそう

ほうれんそうは、体内でビタミンAにかわるベータカロテンや、ビタミンC、食物繊維などが多く含まれています。現在では1年中出回っていますが、冬が旬の野菜で、含まれるビタミンCも夏に収穫したものは100g中20mgなのに対して、冬に収穫したものは60mgと3倍もの違いがあります。また、寒い時季の方が甘みが強くなるといわれています。これは気温が低くなると、葉の水分量が減ると共に、糖分量も増えるからです。おいしくて、栄養価も高い今が旬のほうれんそうを、いっぱい食べましょう。

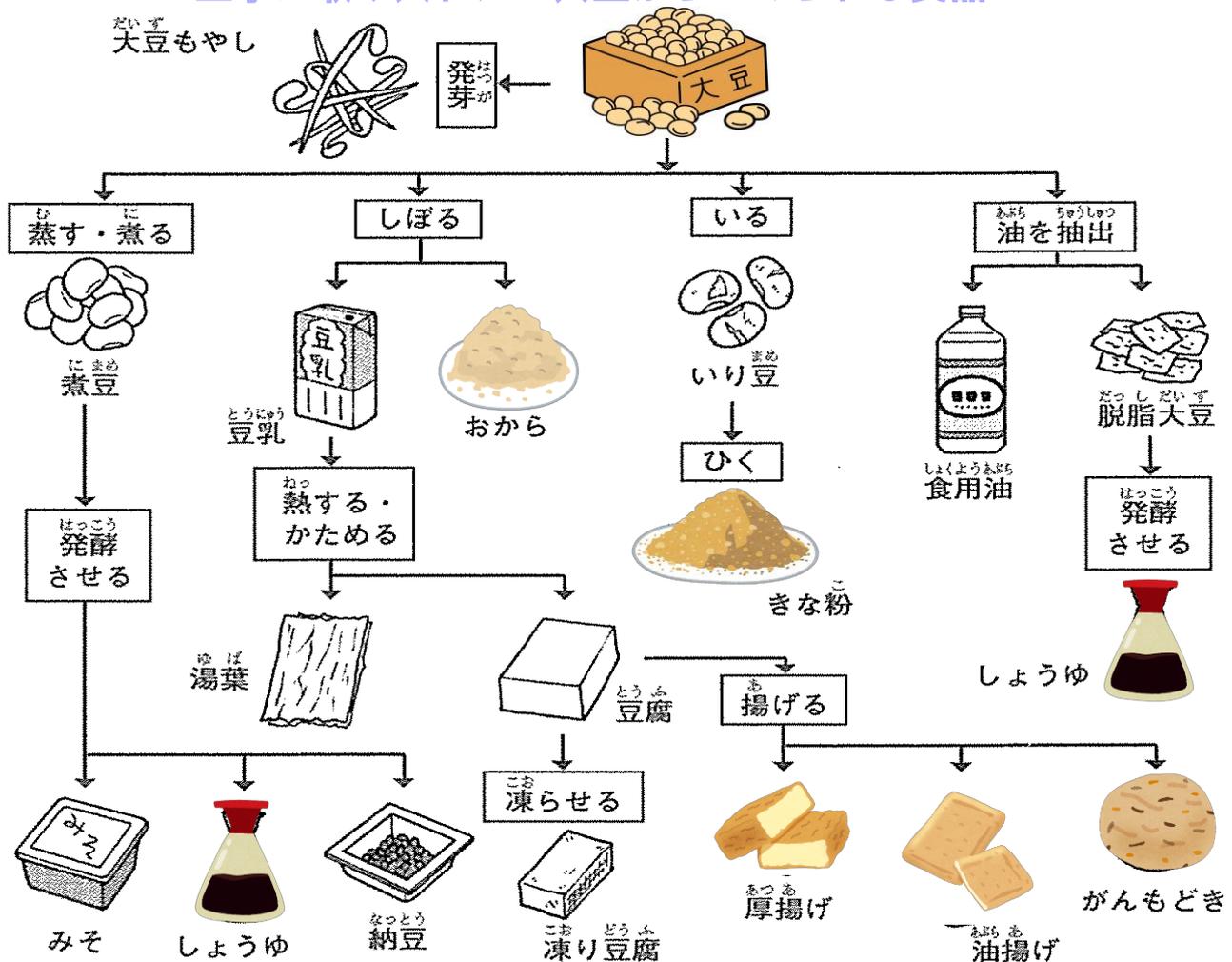




暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。  
寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも無病息災の  
思いを込めて、豆まきをしましょう。節分の日には、元気な豆まきのかけ声が聞こえるといいですね。

## ～大豆は変身名人～

### 上手に取り入れたい大豆からつくられる食品



大豆は、豆乳や豆腐、おから、ゆば、しょうゆ、みそ、納豆など、いろいろな食品に変身します。  
和食に欠かすことができない大豆製品を毎日の食事の中に上手に取り入れていきましょう。

## 2月3日は **せつぶん**



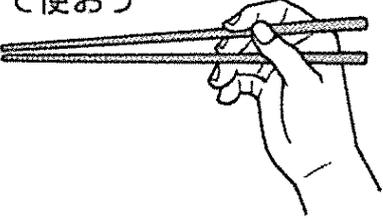
2月3日は節分です。節分は季節のかわりめに、  
病気などの災いを追い払う行事です。節分に豆ま  
きを行うのは、大豆をまくことによって鬼を追い払う（病気  
や災いなどを追い出す）という意味があります。昔は、豆に  
は霊力があると信じられていたからです。これは、大昔の中  
国で行われていた「追儺」という儀式に由来するといわれて  
います。豆まきをして、1年間の無病息災を祈り、福を呼び  
込みましょう。



3月は1年間のまとめの時期です。みなさんは、給食を通して生きることに欠かせない「食」について、多くのことを学んできました。この1年間で学んできたことは、進学・進級先でも生かすことができます。これからも「食」を大切にしてくださいね。

## 食事マナーを守りましょう

楽しい雰囲気の中で食事ができるように一人ひとりが食事マナーを身につけましょう。

<p>食器やはしを正しく持つて使おう</p>  <p>正しく持つて使うと食べやすくなるほか、食べる姿が美しくなります。</p>	<p>好ききらいをせずに食べよう</p>  <p>苦手なものは一口だけでも食べるようにしましょう。</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう</p>  <p>口に食べた食べ物が飛び散ると周りの人に不快感を与えてしまいます。</p>
<p>食事中は立ち歩かないようにしましょう</p>  <p>食事の途中に立ち歩いたり、ふざけたりせずに座って落ち着いて食べましょう。</p>	<p>食事中にふさわしい会話をしよう</p>  <p>汚い話や気持ちの悪くなる話は避けて、人の迷惑にならないようにしましょう。</p>	<p>楽しい雰囲気の中で食事をしよう</p>  <p>楽しい雰囲気の中で食べると、食事がよりおいしく感じられます。</p>

## やりがちな食事マナー違反

### 手皿



箸の下に手を皿のように添えて食べる仕草のことを手皿といいます。これは、料理についている汁を落とすしてしまっていることがわかっていながら食べるようなものなのでやってはいけません。

3月3日

## ひなまつり

「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

ちらし寿司



うしお汁

ひしもち

