

給食だより

1月

中野区立向台小学校

2015.12.25

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。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

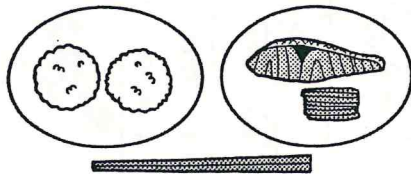
学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の成長を支え、また「生きた教材」として、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。



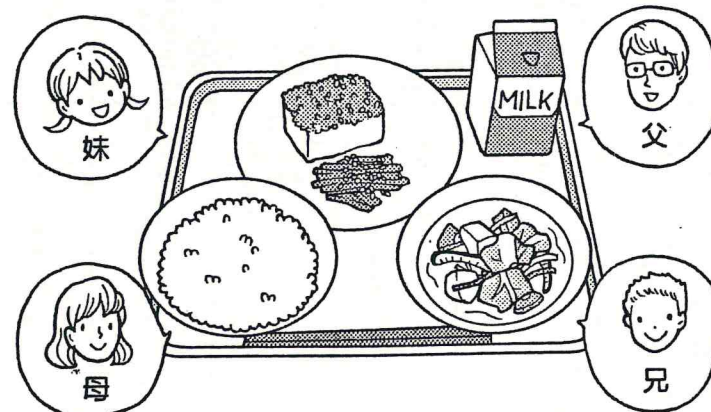
学校給食の始まり

明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちを対象に無償で提供された昼食が、日本で最初の学校給食だといわれています。当時の献立はおにぎり、塩さけ、菜の漬物などが出されていたといわれています。



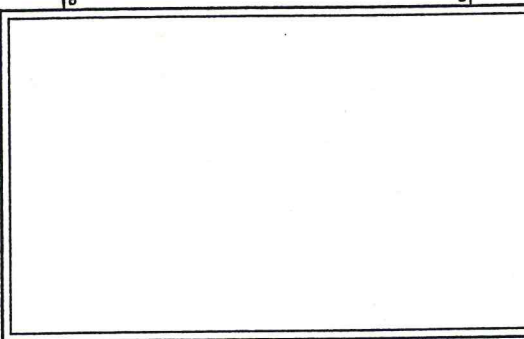
現在の学校給食は 成長期の子どもたちの健康増進に役立つ栄養バランスのとれた食事、地場産物も多く取り入れています。また、食に関する正しい知識や食習慣を身につけられるほか、郷土料理や行事食などを取り入れ、食文化や伝統に対する理解を深め、食への関心を高めています。

給食の思い出を家族で話題にしてみませんか？



家族で食事をする時に給食の思い出を話題にしてみましょう。好きな(好きだった)給食の献立や印象に残っているできごとなどを、ぜひ語り合ってみてください。

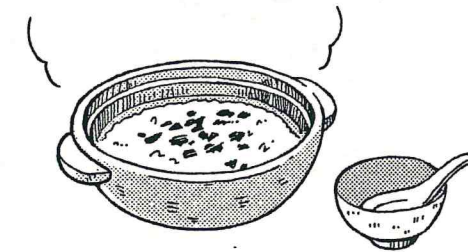
今年の食の目標



自分なりの目標を書いてみましょう。



1月7日は七草がゆを食べよう



七草がゆは春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）を入れたかゆのことです。無病息災を願い、昔から食べられていました。

ほうれんそう

- 食べ物ノート
- 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。

