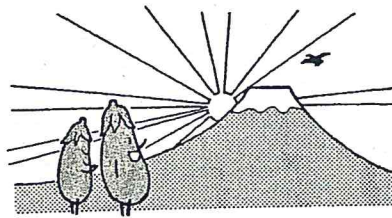


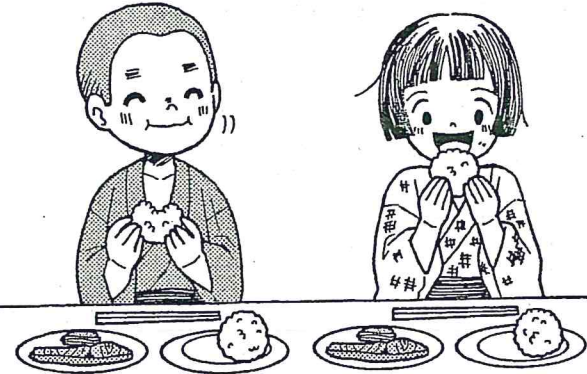
給食だより 1目

中野区立向台小学校
平成28年12月22日

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。昨年の食の目標は達成できましたか？ 今年も新しい目標を立てて、それが達成できるように毎日をすごしていきましょう。

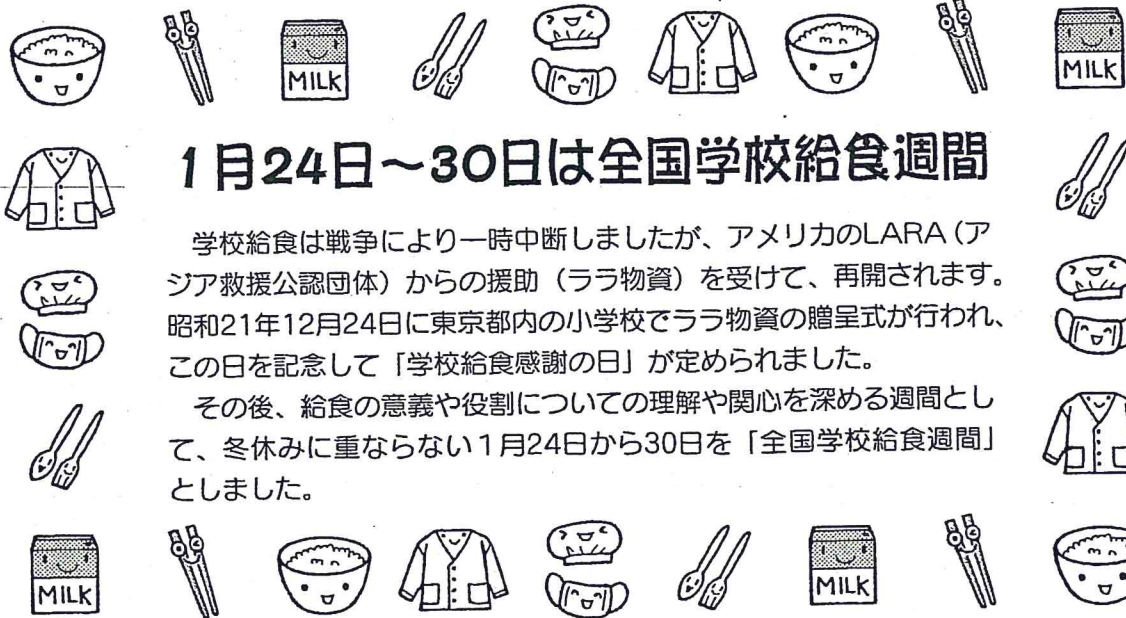


学校給食の始まり



日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校というところで、貧しい家庭の子どもを対象に、無償で提供された昼食が始まりといわれています。当時の献立は、おにぎりや塩さけ、漬物などでした。

それから、全国各地へと広がっていきました。

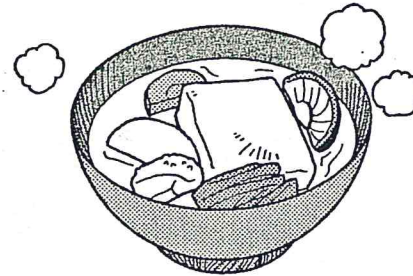


1月24日～30日は全国学校給食週間

学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助（ララ物資）を受けて、再開されます。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。

その後、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。

雑煮いろいろ



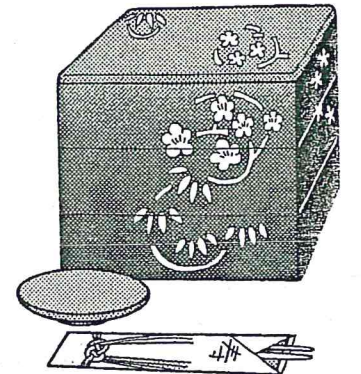
正月に食べる雑煮は、だしや味つけ、もちの形や食材などが、地域や家庭によって異なります。みなさんの家はどんな雑煮ですか？ 周りの人や友だち、先生にも聞いてみましょう。

冬が旬の食べ物を食べよう



年中行事の食を大切にしましょう

日本には年中行事などで食べる「行事食」があります。おせち料理は歳神さまと食事を共にしつつ、健康や長寿、豊作への願いが込められています。日本の大切な食文化を伝えていくため、家庭でも取り入れ、受け継いでいきましょう。



食べ物ノート えび

- なぜ、えびを加熱すると赤色にかわるのか、知っていますか？ えびにはアスタキサンチンという赤色の色素成分が含まれていて、たんぱく質と結合したものは青褐色になります。くるまえばやブラックタイガーなどに含まれているのはたんぱく質と結合したアスタキサンチンなので、加熱によってたんぱく質が壊れると、アスタキサンチン本来の赤色があらわれるのです。このほかに、加熱によって色が変わる食べ物がないか、探してみましょう。

