



1月食育たより

西岐波学校給食
共同調理場
令和2年度

あけまして
おめでとう
ございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

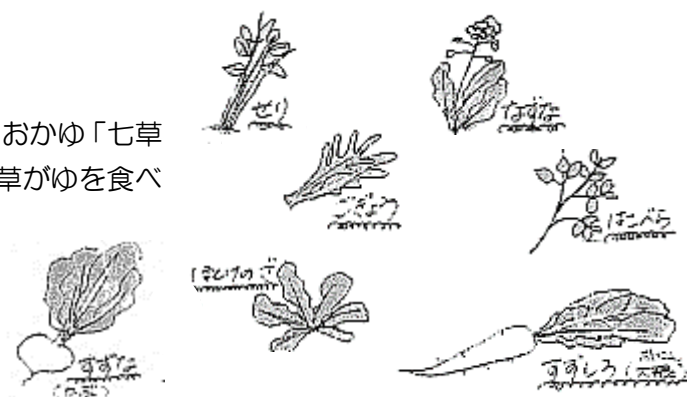
よくかんで 味わって食べる かむ かむ	主食とおかずを バランスよく食べる	調味料を使い過ぎ ない	腹八分目を 心がける 食べ過ぎない
---------------------------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------------------

春の七草

日本には1月7日に、七種の野菜や野草を入れたおかゆ「七草がゆ」を食べる習慣があります。昔からこの日に七草がゆを食べると、1年を健康に過ごせるといわれてきました。

給食では、七草白玉雑煮としてだします！

この七種を「春の七草」というよ！



☆長州黒かしわ
8日「チキンチキンごぼう」

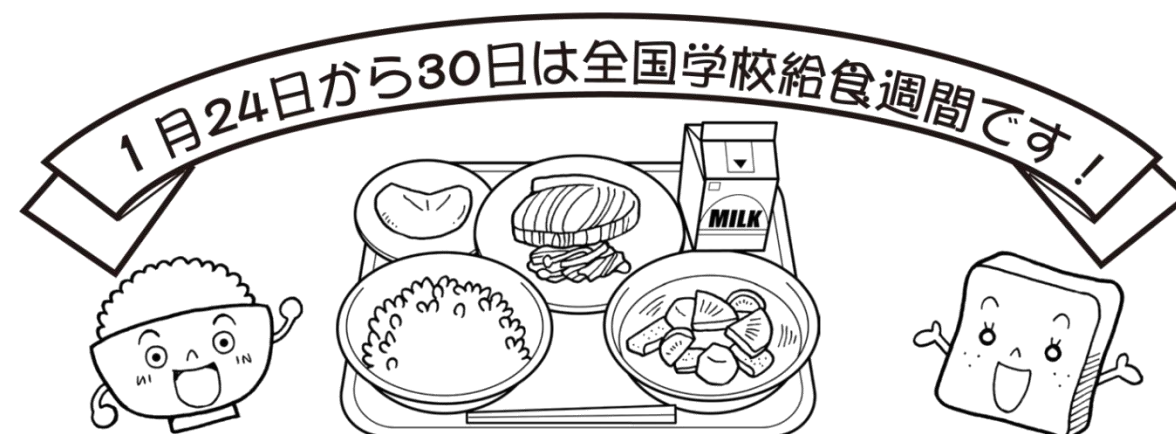
☆はも
14日「唐揚げ」

☆黒毛和牛
18日「牛丼」

山口県の食材



8日から15日は地産地消週間です！山口県でとれた地場産の食べ物をたくさん給食に取り入れている一週間です。また、12月に紹介した山口県農林水産部ぶちうまやまぐち推進課の地産地消事業により、無償提供される長州黒かしわ、県産和牛、はもを使った献立が登場します。地元の食べ物を味わっていただきましょう！



学校給食は、今から130年前の明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、貧困により弁当を持参できない子どもたちに対し、昼食を提供したのが始まりといわれています。その後、戦争が始まったため食べ物がなくなり、給食は中止されていました。しかし、戦争が終わって、栄養不足になっている日本の子どもたちのために世界の国々から食べ物が送られてきて、給食を再開することができました。昭和21年(1946年)12月24日のことです。これを記念して、冬休みとの関係上、1か月後の1月24日を「給食記念日」として、「学校給食週間」が設けられました。

始まったころの給食は、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、現在はそれに加え「人間関係の形成」や「マナーの習得」など、その役割も変わってきています。

毎日の給食は子どもたちにとって「楽しくておいしい」だけでなく、子どもたちの体の成長や、心の成長を支えています。学校給食週間を通して、食べ物大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をするこのできる人になってほしいと思います。



～給食週間中の献立～

- 25日(月): 昔の給食(ごはん・牛乳・すいとん・鮭の塩焼き・煮びたし)
- 26日(火): 食品ロス(パン・パテチョコレート・牛乳・ポークビーンズ・コーンサラダ
オレンジ)
- 27日(水): まごわやさしい給食(ごはん・牛乳・豆乳みそ汁・しらす入り厚焼きたまご・
磯香和え)
- 「まごわやさしい」とは、体に良い食べ物の頭文字をならべた言葉です。
- 28日(木): やまぐち郷土料理の日(ごはん・牛乳・けんちょう・鯨一口カツ・はなっこりの炒め物)
- 29日(金): 韓国料理(ごはん・牛乳・トック入りわかめスープ・チャブチェ)

