

給食だより 1月号



令和3年1月
郡山市立桑野小学校

新年あけましておめでとうございます！

2021年になりました。みなさん、冬休みは元気に楽しく過ごすことができましたか？

今年も、みなさんの心と体の健康と成長のために、安全安心でおいしい給食作りに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、新しい年を迎え、一人一人目標を立てたことと思います。目標を達成するために、まずは健康が第一です。冬休み期間中に生活リズムは乱れませんでしたか？栄養バランスのとれた食事が心がけ、規則正しい生活を送り、生活リズムを整えて心と体を元気にしましょう。

1月は『全国学校給食週間』があります

毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

毎日食べている給食には、みなさんの成長に必要な栄養素を補給する以外にも、様々な役割があります。この機会に、給食のことについてもっと知りましょう！



なぜ1月24日～30日なの？

明治22年に山形県の小学校で始まった給食。その後昭和21年に東京、神奈川県、千葉県で試験的に、海外の支援を受けて行われました。

当初は始まった12月24日を学校給食感謝の日としていましたが、冬季休業と重なるため、「学校給食週間」として、1ヶ月遅らせた1月に1週間設けられました。

昔の給食は？

給食メニューは変化しています。昔はどのようなものがよく出ていたのでしょうか？



脱脂粉乳



くじら肉



ソフト麺

学校給食の役割（学校給食7つの目標）

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つも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。
- ⑤食生活が食にかか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。
- ⑥我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。
- 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。

友達や家族と好きな給食のメニューなどについて話してみよう！



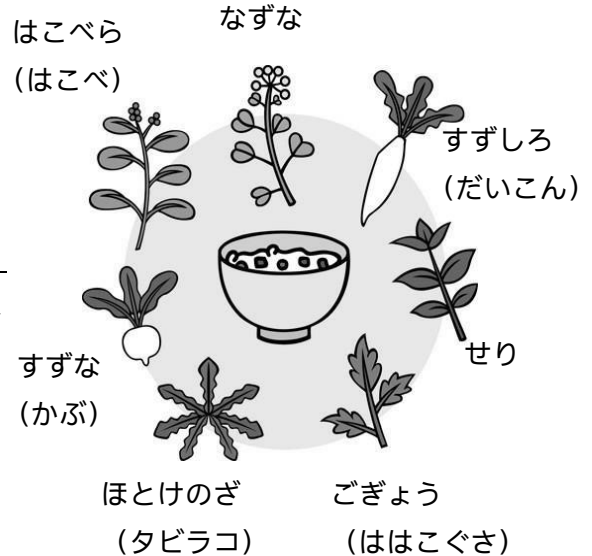
七草がゆで無病息災♪

『春の七草』

七草がゆとは、正月7日の朝に、春の七草が入ったおかゆを食べて、『無病息災を願う』風習のことです。正月気分を区切りをつけたり、おせち料理の食べすぎで弱った胃を休めたり、ビタミン・ミネラルの補給したりという効能もあります。

◎春の七草にはその名にちなんだ願いが込められています。

- ・せり→競り勝つ
- ・なずな→撫でて汚れを取り除く
- ・ごぎょう→仏さまの体
- ・はこべら→繁栄が広がる
- ・ほとけのざ→仏さまが心安らかに座っている様子
- ・すずな→神を呼ぶ鈴
- ・すずしろ→汚れのない清白



ノロウイルスに注意しよう！

12月から3月は毎年食中毒にかかる人が多くなる時期です。

多くはウイルスによるもので、代表的なものとして、ノロウイルスがあります。

ノロウイルスは人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気付かないうちに感染してしまうこともあります。

予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いすることを、家族みんなで徹底することが大切です。「食中毒は夏の暑い季節だけ」という思い込みが多く、つい油断しがちな季節ですが、食品の衛生管理や手洗いなど、しっかり行いましょう。



○給食当番も気をつけましょう

毎日、給食当番の児童は給食前にきれいに手を洗ったか、発熱、おう吐をしていないかなど詳しく確認しましょう。



今月の食べ物クイズ



Q1・鍋に入るとおいしい、冬が旬の魚はどれ？

- ① さば
- ② さけ
- ③ たら



正解は「さけ」です。
クイズの答え：②

Q2・冬の旬をむかえる、みかんの収穫量が1番多い都道府県はどこ？

- ① 愛媛県
- ② 静岡県
- ③ 和歌山県



正解は「和歌山県」です。
クイズの答え：③

Q3・おせち料理を重箱につめるのはなぜ？

- ① たくさんつめられるように。
- ② おめでたいことが重なるように。
- ③ 豪華にみえるように。



正解は「おめでたいことが重なるように」です。
クイズの答え：②