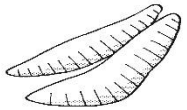
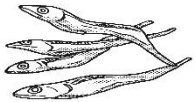
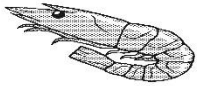
学校給食便り　1月

あけましておめでとうございます。新しい１年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。

おせち料理の意味や込められた願い

黒豆 「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。	**数の子** にしんの卵はたくさんの数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。 
田づくり かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穣を願っています。 	**えび** えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。 
こぶ巻き よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。	**きんとん** 「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな１年を願ったものといわれます。

1月24日~30日は
全国学校給食週間

学校給食の始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の役割は？

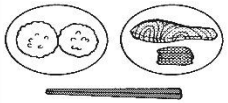
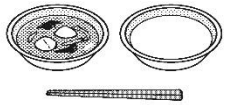
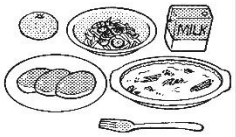
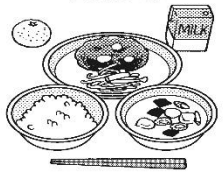
現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

給食は栄養バランスのよい食事のお手本

給食は、1日に必要なエネルギーや栄養素量の3分の1以上がとれるように計算されて、作られています。特に、家庭の食事で不足しがちなカルシウムは、必要な量の 50%もとることができます。また、給食の献立表を見てみると、その日の給食の材料が、3つのグループ(6つの基礎食品群)から多くの種類の食品が使われていることがわかります。

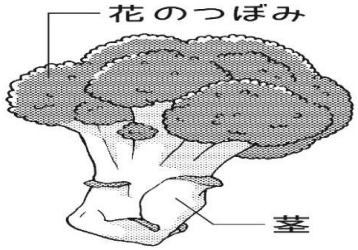
給食は、おいしいだけではなく、みなさんの成長や健康のために、栄養士の先生が栄養バランスのよい献立を考え、調理員さんが衛生面や安全面に気をつけて作っています。給食を栄養バランスのよい食事のお手本として、自分が作る時の参考にしてみましょう。

おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
			
・おにぎり ・塩さけ ・菜の漬物	・ミルク(脱脂粉乳) ・トマトシチュー	・ツイストパン ・牛乳 ・卵とほうれんそうのグラタン ・えびのサラダ ・くだもの(みかん)	・ごはん ・牛乳 ・豆腐のハンバーグ ・あえ物 ・みそ汁 ・みかん

冬野菜を食べよう

花と茎を食べる　ブロッコリー

ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる緑黄色野菜です。わたしたちがよく食べているつぶつぶした部分はつぼみが集まったものです。

ブロッコリーには、カロテンやビタミンC、ミネラル、食物繊維など、わたしたちの健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。