©少年写真新聞社2024

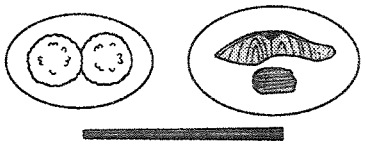
給食だより1月

文京区立駒本小学校
校　長　根来　郁明
栄養士　寺田　早智子

1月24日～30日は　全国学校給食週間

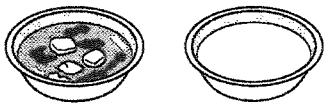
学校給食は、明治22年（1889年）、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年（1947年）に児童の栄養改善のために再開されました。

明治22年（1889年）



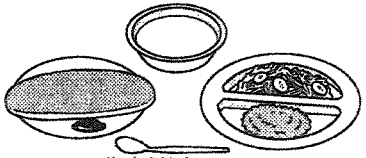
・おにぎり、塩さけ、菜の漬物

昭和22年（1947年）



・トマトシチュー、脱脂粉乳（ミルク）

昭和30年（1955年）

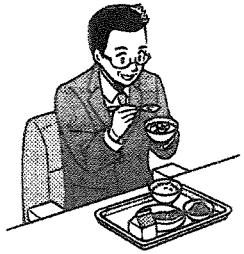


・コッペパン、脱脂粉乳（ミルク）、アジフライ、サラダ、ジャム

昭和52年（1977年）

・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物（バナナ）、スープ

検食を知っていますか？



検食とは、児童生徒が食べ始める30分前までに、定められた責任者（校長など）が食べながら確認することです。食品の量が適当か、異物の混入や異常がないか、味つけや色彩などを見ます。

給食をつくってくれる人に感謝しよう！

冬にも飲もう!!　牛乳

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

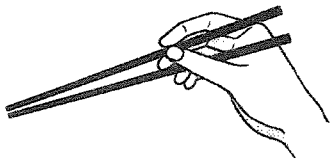
牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。

食器の持ち方・姿勢はできていますか？

茶わん

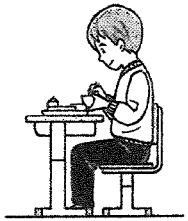
親指は茶わんのへりにかけ、残りの4本指をそろえ、糸底を支えます。

はし



上のはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えます。

姿勢



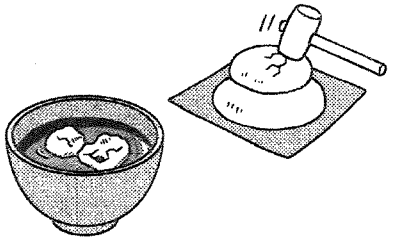
背筋を伸ばし、体と机との間はこぶし1個分あけて、足はそろえて床につけます。

クイズ　ブロッコリーはどこを食べている？

①つぼみ
②葉
③芽

こたえ　①つぼみ
食べている部分は、つぼみと茎です。体内でビタミンAにかわるカロテンやビタミンCが豊富です。

1月11日は　鏡開き



正月にお供えした鏡もちを木づちなどで割って、おしるこなどにします。

参考文献　一般社団法人全国学校給食推進連合会HP　文部科学省HP　農林水産省HPほか