

食育だより　1月



令和2年1月17日
北部共同調理場
（毎月19日は食育の日）

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしていましたか？寒さが一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節になりましたね。栄養バランスのよい食事をとって元気に乗りきりましょう。さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

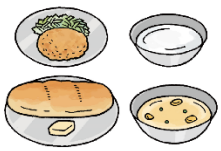
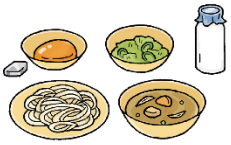
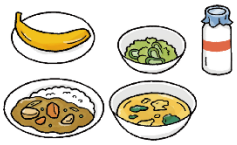


1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが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。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52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	コッペパン・ミルク（脱脂粉乳）・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物（黄桃）・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物（バナナ）・スープ

給食はおいしく食べられる教材です！

子どもたちは、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。どのような献立があるのかを献立表を見て確認してみましょう。

今の給食と
くらべたり、ご家庭で
給食の思い出を話したり
してみませんか？



給食は共食の時間



学校給食は、多くの人と一緒に会食をする時間です。みんなで楽しく食事をするためには、食器やはしの持ち方、並べ方、食事中の姿勢などの基本的な食事のマナーを身につけて、食事の場にふさわしい会話をしましょう。相手を思いやり、楽しい雰囲気の中で食べられるように心がけましょう。



家族みんなでかぜ予防を！

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。