

皆さんはどんな正月を過ごしましたか。正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。



あ
朝ごはん、
食べて始まる
天気な一日



お
「おいしいな！」
笑顔で囲む
楽しい食卓



け
健康をつくる
食事、運動、
よい睡眠



め
目いっぱい
感謝を示そう
食事のあいさつ



ま
「まごわ(は)
やさしい」
和の食材は
健康の友



で
伝統を
受け継ぎ愛そう
ぼくらの
ふるさと



し
しっかりと
よくかみ食べよう
目標ひと口30回



と
とりすぎは
注意だ
さとう、塩
あから



て
手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト



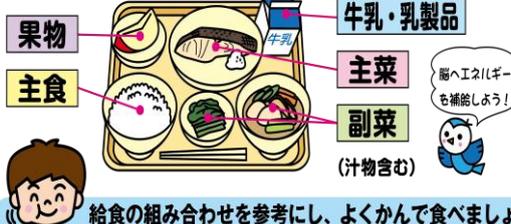
う
うち見て、
しっかり確認
自分の健康

あけまして おめでどう

新春食育かるた

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。主食とおかずを組み合わせるとバランスよく食べることが心がけましょう。



ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

1/24~1/30

「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がりましたが、戦争の影響で一時的に中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、昭和21年6月に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、昭和22年1月に学校給食が再開されました。その後、昭和29年には、「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

近年、子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17年に「食育基本法」が成立。平成20年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました（平成21年4月1日施行）。現在、学校給食は、正しい知識を身につけるための重要な役割であり、バランスのよい食事のお手本として、また地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」としての「食育」の役割も担っています。

昭和 22 年ごろの給食



脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和 25 年ごろの給食



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッパン・ミルク・カレーシチュー

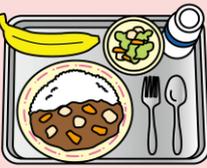
昭和 40 年代ごろの給食



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

全国学校給食週間とは・・・

戦後、学校給食が再開されるにあたり、昭和21年12月24日にアメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としました。

その後、昭和25年から、学校給食の意義や役割について理解や関心を深める週間として、冬休みと重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

1月の給食について

- ★正月にちなんだ行事食を取り入れています。1/16（お雑煮）
- ★全国学校給食週間にちなんだ献立・料理を取り入れています。
- ・昔の給食 1/30
 - セルフおにぎり（ごはん・鮭の塩焼き・のり）・すいとん汁
 - ・手作りのルーを使用したカレー 1/24（むかしのカレー）
- ★旬の食材をたくさん取り入れています。
- ごぼう、さつまいも、大根、白菜、長ねぎ、人参、小松菜など
- ★地域の特産品を使った料理や郷土料理を取り入れています。
- 1/15 さつまいものかき揚げ、さばのつみれ汁

茨城をたべよう ほしいも



茨城県は、ほしいもの生産量が全国第1位で、日本国内の約9割のほしいものを生産しています。主に、ひたちなか市や東海村、那珂市などで多く作られており、「紅はるか」「たまゆたか」「いずみ」など様々な品種のさつまいもを原料に生産されています。

ほしいもは、干すことによって栄養価が高くなります。特に、お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」や体のむくみを解消する働きのある「カリウム」が多く含まれています。

作ってみませんか ~今月の献立から~ 「からしあえ」 1/19(金)

材料 <4人分>

- ・キャベツ 2枚(120g)
- ・小松菜 1/2袋(100g)
- ・人参 1/6本(20g)
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・練り辛子 約2cm (チューブタイプ)

作り方

- ①キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ②①で切った野菜をそれぞれ茹でて、冷まし、水気をよく切っておく。
(電子レンジで加熱する場合は500Wで約2分程度)
- ③辛子をしょうゆで溶き、加熱した野菜を加えて、和える。

美味しく減塩♪ 美味しおレシピ

辛みをきかせることで、少ない塩分でもおいしく感じられます！ほうれん草や、春菊、チンゲンサイ、菜の花など、その時期の旬の野菜に変えてみても、おいしく味わえます。



<お知らせ> ホタテの無償提供について

2月の給食に、北海道産ホタテ貝柱が無償提供されます。これは、今般の国際政治情勢の変化にともない、輸出用ホタテ貝が日本国内に滞留し市場価格が下落している状況があることから、「日本海老協会」が実施する生産者応援プロジェクトに賛同し行われるものです。★無償提供のホタテは、「米粉のホタテクリームシチュー」として給食で提供します。