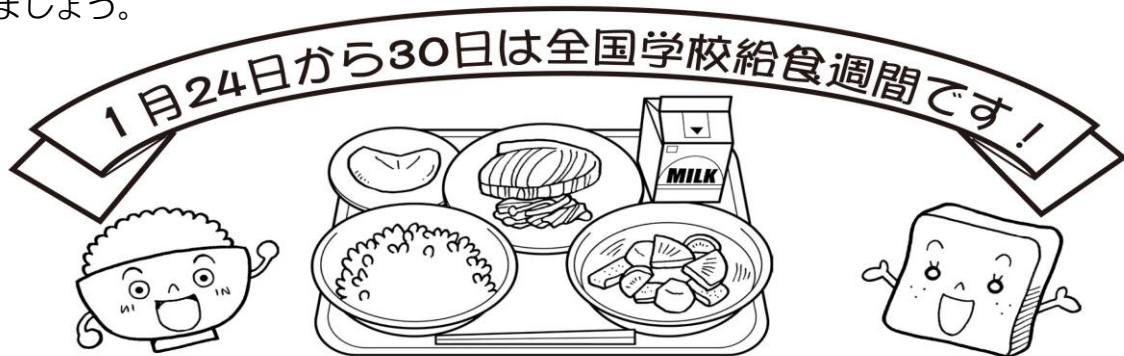
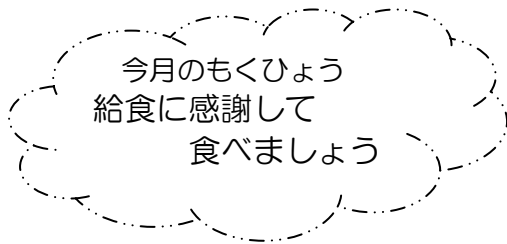


平成30年 1月
正善小学校
おうちのひととよみましょう

新しい年がスタートしました。
今年はどうな目標を立てましたか。一年を健康に過ごすために、しっかり食べて丈夫な体をつくり、目標に向かってがんばりましょう。



学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡市の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昼食を用意したのが始まりとされています。



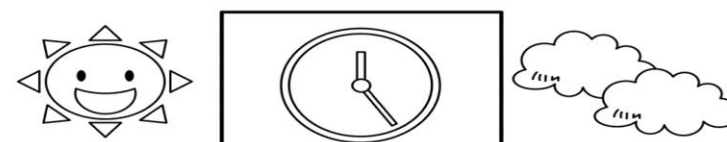
おにぎり 鮭 つけもの

飽食といわれる現代、つい忘れてしまいがちな食べ物の大切さを、この全国学校給食週間に見直してみましょ。また、給食ができるまでに携わる多くの人々へ、感謝の気持ちを育みましょう。

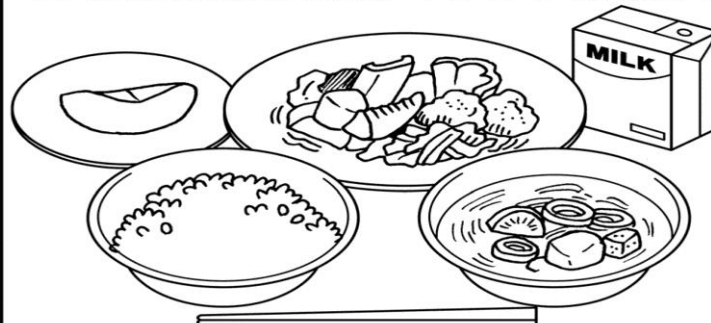
1月24日の給食では「鮭の塩焼き・たくあんあえ・二色すいとん」などを予定しています。米が貴重でなかなか食べることができなかった時代には、いもや小麦粉を使った料理が多く食べられていました。当時のすいとんは、食材より汁が多かったようですが、給食では、栄養量を補うために多くの食材が入ります。

ご家庭でも、おうちの人食べた昔の給食などを話題として、食や、自然の恵みへの感謝の心を、この機会に見直してはいかがでしょうか。

給食を残さず食べましょう



学校給食は栄養バランス満点！



給食は、みなさんが健康にすこし、成長していくために、エネルギー量や栄養素の摂取基準が決められています。それをもとに献立を立てているので、栄養バランスがととのっているのです。

牛乳を飲む~!

牛乳は1本(200ml)あたり227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食に出る牛乳は大切なカルシウム源です。しかし、寒い日が続くと牛乳の残りものが増えてしまい、残念です。一気に飲むと冷たいので、少しずつ口に入れて飲むとよいでしょう。



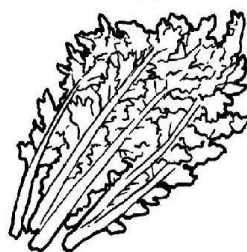
野菜を食べて、かぜに負けないからだをつくろう

給食での残量を見ると、野菜料理が残っていることがあります。かぜに負けないためにも野菜をたくさん食べて、からだの中から元気になってほしいと思います。

緑黄色野菜

野菜の中でカロテン(ビタミンA)を多く含むものを「緑黄色野菜」といいます。カロテンは、からだの中で免疫力を高め、皮ふや粘膜を保護して細菌感染を防ぎます。

春菊



とくに11月~3月にかけておいしい季節です。独自の香りが子どもたちに敬遠されそうですが、少しずつ食べられることで病みつきに!

ほうれん草



12月~3月が最盛期。口当たりが甘く、カロテン、鉄分が多く、和風・洋風・中華風とさまざまなメニューに応用がきく優れものです。

菜の花



正月明けから3月ごろまでが出回り時期。カロテンのほかミネラルも豊富に含まれています。食卓に春の訪れを告げる野菜ですね。年々消費が伸びているそうです。