

給食よ！

家庭数配布

令和6年12月25日
北区立十条小学校
栄 養 士

今年も残すところあとわずかになりました。明日から冬休みが始まります。年末年始の行事を楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多くなるので、つい食べ過ぎてしまったり、夜更かしをして生活リズムが乱れて不規則になりがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に1月8日を迎えましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子供たちのために、おにぎりとお魚、漬物を用意したのが始まりです。学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。学校給食の大切さをあらためて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。学校給食の目標は、下の7つです。



● 健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子供たちの健康の増進を図る。

● 食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

● 自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

● 支え合いで成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

● 伝統的な食文化



日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

● 生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

<今月の給食よ！>

・ 8日(水) 人日の節句(7日)

人日の節句に七草を入れたおかゆを食べると、病気をしないとわれています。給食では七草の中でも、すすな、すすしろ、せりを使った汁を作ります。

・ 10日(金) おみくじコロッケ

新しい年の運勢を占うコロッケです。「君(黄身)が主役の人気者の1年」のうずらの卵、「WINNER(ウィナー)にちなんで勝ち続ける1年」のウィンナー、「多幸にちなんで幸せたくさんの1年」のタコ、どれが当たるでしょうか。

他にも郷土料理や世界の料理が登場します。
お楽しみに！

・ 15日(水) 小正月

小正月には魔除けのために小豆がゆを食べます。給食では小豆ごはんが登場します。また東北地方では、無病息災を願って「けの汁」を食べます。

・ 24日(金)～30日(木) 懐かしい給食

全国学校給食週間に合わせて、明治・昭和・平成の頃の給食が登場します。

・ 27日(月) 東京都の料理

深川めしは、ねぎとあさを味噌で煮て汁ごとご飯にかけてごはんが元になっています。

・ 健康委員会が考えた苦手克服メニュー

苦手な人が多い魚・豆・野菜・きのこを食べられるように、細かくしたり、人気のあるメニューに使ったりと、健康委員会がメニューを考えてくれました。