

給食だより

平成26年

1月号 さいたま市立植竹小学校

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

1月24日から30日は 学校給食週間です！

明治22年、山形県鶴岡町の忠愛小学校で、お弁当を持ってくることができない子どもたちのために、おにぎりとおかずの昼食を出したのが学校給食の始まりとされています。第二次世界大戦が起きて食べ物なくなると、どの学校でも給食をやめてしまうと、体位は劣り、病気になったり栄養失調になる子どもたちが増えました。

昭和21年、日本の悲惨な様子を知り、世界の国々から脱脂粉乳や小麦粉・砂糖・缶詰などの救援物資がたくさん送られてきました。こうして、12月24日から戦争によって中止されていた給食が再び始められるようになりました。1ヶ月遅れの1月24日を含む一週間を給食週間とするようになりました。

当時は、子供たちの栄養補給が第一の目的でしたが、子供たちの体位も向上してきた今日では、栄養補給もさることながら、食事を通じて「人間関係の形成」や「マナーの体得」、また「地域に根ざした給食」へと役割も変わってきています。

おいしく、楽しい学校給食は体も心も健康にします。感謝の気持ちを持っていただきましょう。

いつも何気なく食べている給食ですが、どんな人たちがかかわってつくっているのか、考えてみましょう。

みんなのために配膳してくれるクラスの給食当番のお友達



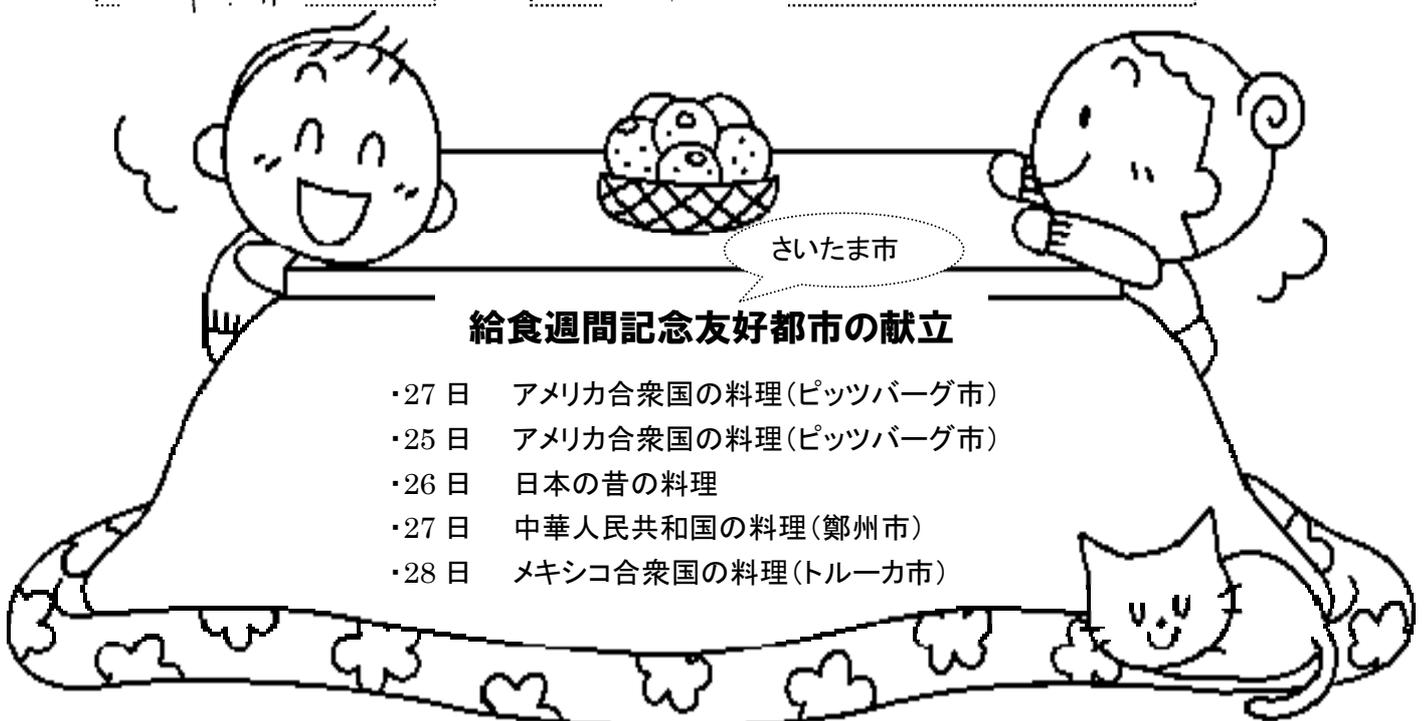
給食で使う食べ物を作ってくれる人、運んでくれる人たち
給食を作ってくれる調理員さん



さいたま市

給食週間記念友好都市の献立

- ・27日 アメリカ合衆国の料理(ピッツバーグ市)
- ・25日 アメリカ合衆国の料理(ピッツバーグ市)
- ・26日 日本の昔の料理
- ・27日 中華人民共和国の料理(鄭州市)
- ・28日 メキシコ合衆国の料理(トルーカ市)



今年もしっかり食べて元気に生活しましょう！



早起きをするには、まず前日の夜早く寝なければいけません。疲れた体を整えるには睡眠が一番です。

休日でもできるだけ、学校がある日と同じように寝て起きることができればいいですね。朝早く起きて、散歩やジョギング！というパターンもいいでしょう。



朝ごはんは、前日の夕ごはんがあまり遅い時間になると、次の日 お腹の中で消化されず気持ちが悪くしっかり食べられません。また、せつかく早い時間に夕ごはんを食べても、寝るまでの時間にお菓子や甘い飲み物をたくさんとると同じ事になります。

食事内容は、主食と主菜、副菜がそろったごはんにしましょう。特に、副菜(野菜のおかず)は気合を入れて食べるようにしてくださいね。



食事を共にすること、「共食」には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何を作ろうか?」「おいしかったね」と話しあうことも含まれます。出来ることから始めましょう。

- どんな食事にしようか考えましょう。
- 材料をそろえましょう。(買い物、収穫など)
- 料理を作りましょう。(下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- 配膳、食卓の準備をしましょう。
- 後片付けをしましょう。
- 感想を話したり、聞いたりしましょう。



おやつは食べる時間と量を決めておくとよいでしょう。あまり食べすぎると、せつかく夕ごはんがおいしく食べられません。できれば、スナック菓子などの袋を開けたら、器などに今日食べる分を決めて出すとよいでしょう。また、だらだら食べるのもよくありません。

今の季節だったら、みかんやりんごなどの果物やさつまいもなどを牛乳といっしょにおやつとして食べるのもおすすめです。