

おにぎりしんぶん



三重県立城山特別支援学校

あたらししむか
新しい年を迎えました。みなさんはどのような冬休みを過ごしていましたか？

がつかがにつにち
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

めむきゅうしよくわりのかんが
目を向けて給食の役割について考えてみましょう。

今月の給食目標

じょうぶな体を作ろう

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



ふゆげん
冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



かぜに負けない食事

ふゆくわかんそく
冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう！



ふゆげん
寒さに負けない体をつくるもです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう！



あいつ
愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう！



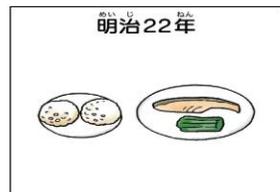
ちひ
少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう！



ふゆげん
寒くても適度に体を動かし、またた寝はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起床点により生活リズムをつくりましょう。

学校給食の献立の移りかわり



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・コロック・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・栗物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・栗物(バナナ)・スープ

※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。

いま
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？



知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立愛愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受け、再開することができました。



【学校給食週間×みえ地物一番給食 コラボ献立】

●1月26日(月) 黒糖パン ミートボールのスープ煮 ビーンズサラダ チョコレートジャム

たまねぎ、キャベツ、大豆にひじきなど三重県産の食材を使用します。

黒糖パンは地元のパン屋さんに納品してもらっています。

●1月27日(火) ご飯 豆腐の肉みそかけ あいませ みそ汁(たまねぎ、豆腐、わかめ)

豆腐、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、わかめが三重県の食材です。三重県の郷土料理であるあいませを提供します。

●1月28日(水) ご飯 まこもたけご飯 さわらかおり焼き 具だくさんみそ汁

孤野町の名前のもとになった「まこもたけ」はクセがほとんどなく、柔らかい筍のような歯ざわりがあり、ほのかな甘みと、かすかにとうもろこしに似た香りがします。

●1月29日(木) 麦ご飯 ひじき入り中華そばろ わかめの中華サラダ 卵とめひびのスープ

伊勢志摩地区がひじきやめかぶ作りに向いているのは、真水がたくさんあり、雨や雪が少ないからです。

さらに、西風が強くて乾きやすく、海藻を干すのに、ぴったりの気候だからです。

●1月30日(金) ご飯 津ぎょうざ けんちん汁

「津ぎょうざ」は津市の学校給食から生まれたご当地グルメです。調理員が一つ一つ手づくりしてくれます。