



1月の給食・
食育目標

- ◎給食の意義について考えよう
- ◎成長期に合った朝食をとろう

学校給食の始まり

【毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です！】

学校給食はじめて物語



山形県鶴岡市大誓寺

明治22年に、このお寺にあった忠愛小学校で、学校給食がはじまりました。



昔、子守で学校に行けなかったり、お弁当を持ってくることができない子どもが多かったです。



そこで、お坊さんたちが話し合っ、だれもが通える学校『忠愛小学校』を作りました。

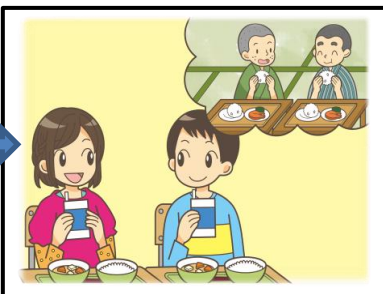


お坊さんは、托鉢（お経を唱えて歩き、米やお金をもらうこと）で給食の費用を集めました。



明治22年ごろの学校給食

その当時の給食は、おにぎりや焼き魚、漬け物などでした。



現代は、食生活が豊かになりました。給食は、食育の一環として、実施されています。

学校給食の意義 ～毎日の給食を食育の教材とします～

昔

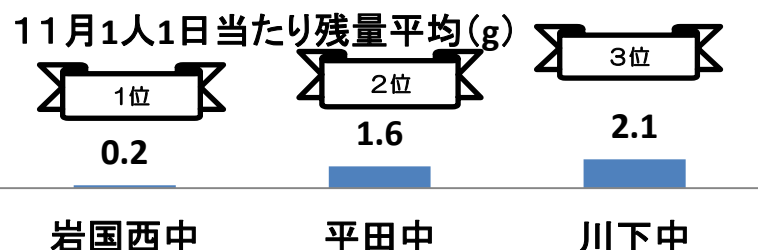
- ・健康の保持増進
- ・体位の向上



現代

- ・生涯を通じての健康
- ・望ましい食生活の基礎基本
- ・自己管理能力
- ・郷土愛

11月
給食の残量が
少ない学校
ベスト3



《 給食時間の様子 》

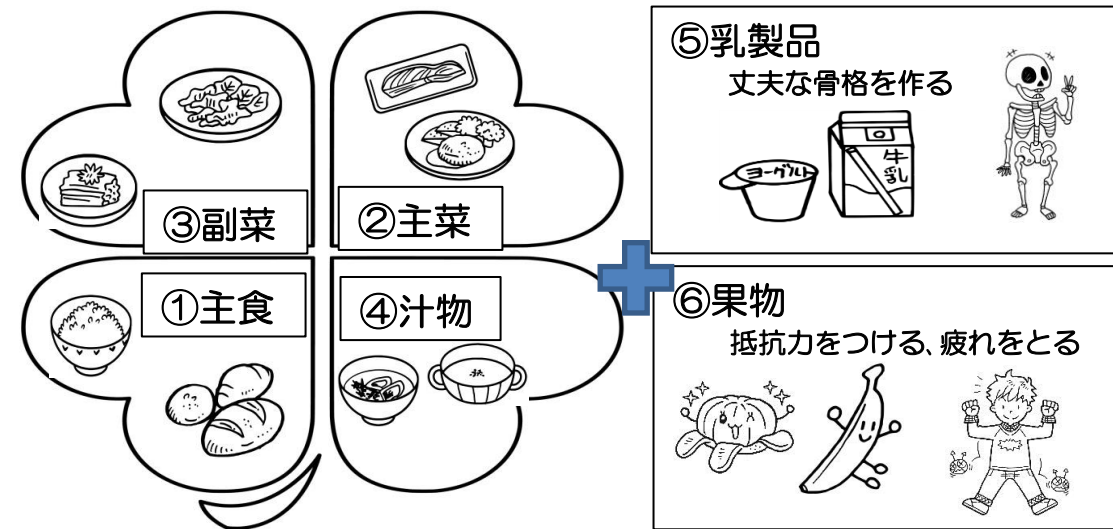
川下中学校では、各学年の廊下のホワイトボードに、給食委員会が毎日の給食の配膳図を書いています。
給食目標の呼びかけも行い、季節の行事を取り入れた絵も描いて、興味を引く掲示になっています。



成長期に大切！果物・乳製品をとろう

【不足しがちな栄養を朝食で工夫して】

成長期に理想の朝食～基本の献立に2品プラス～



《忙しいときの工夫》

1. スープを上手に取り入れましょう
(主菜+副菜+乳製品など)
2. 市販の野菜ジュースや100%フルーツジュースも利用して
3. 主食+主菜（+副菜、乳製品など）を組み合わせた料理
ピザパン ドリア 鮭のおむすびなど

おすすめ給食レシピ ～岩国郷土料理～ はすのさんばい (1月24日に給食で実施)

《材料：4人分》

- 岩国れんこん 中1節
- 人参 1/6本
- 油揚げ 1/4枚
- 酢 大さじ1
- 薄口醤油 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々
- 白ごま 大さじ1

《下ごしらえ》

- …3mmのいちょう切り
- …3mmのいちょう切り
- …短冊切り
- 調味料を合わせておく

《作り方》

- ①れんこん・人参を、茹でて冷ましておく。
- ②油揚げを、フライパンでから煎りする。
- ③①②を調味料・白ごまで和える。
※冷蔵庫にしばらく入れておくと、味がなじみます。