

給食だより

令和7年1月16日
北本市立中丸小学校

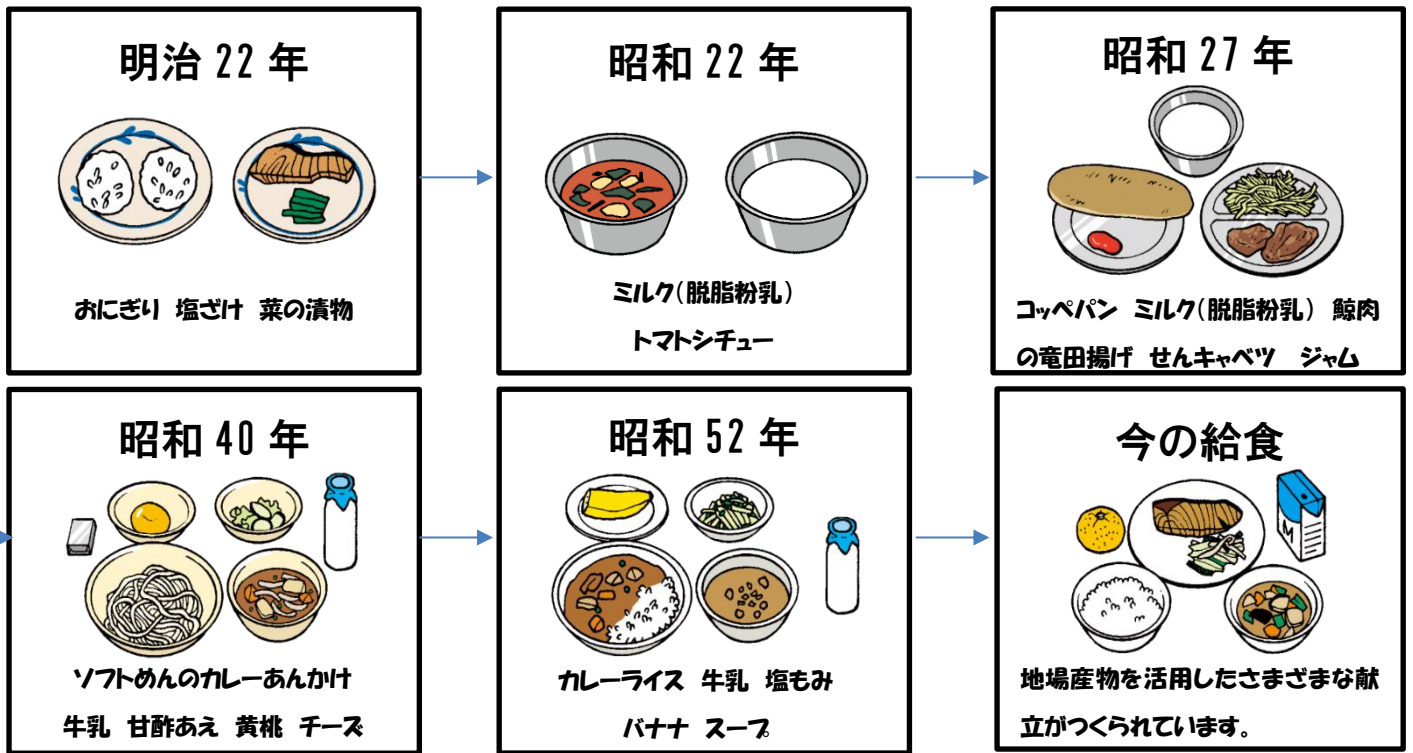


あけましておめでとうございます。みなさんはどんなお正月を過ごしましたか。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たす、おいしい給食を作っていきますので、楽しみにしてください。

まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です！

学校給食の献立の移りかわり



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年に山形県の私立忠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。現在も「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て再開することができました。



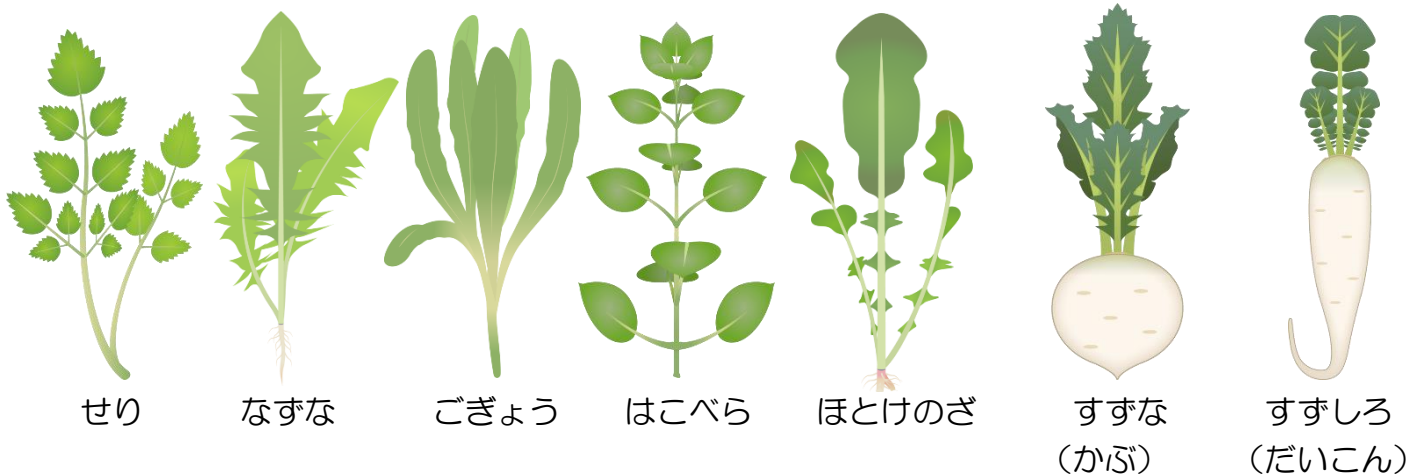
学校給食週間の中丸小学校での取り組み

本校でも学校給食週間に向けて以下の取り組みを実施する予定です。

- ・給食委員会による給食集会（21日に実施予定）
- ・調理員さんへの感謝のお手紙
- ・給食室の1日の動画配信

春の七草言えますか？

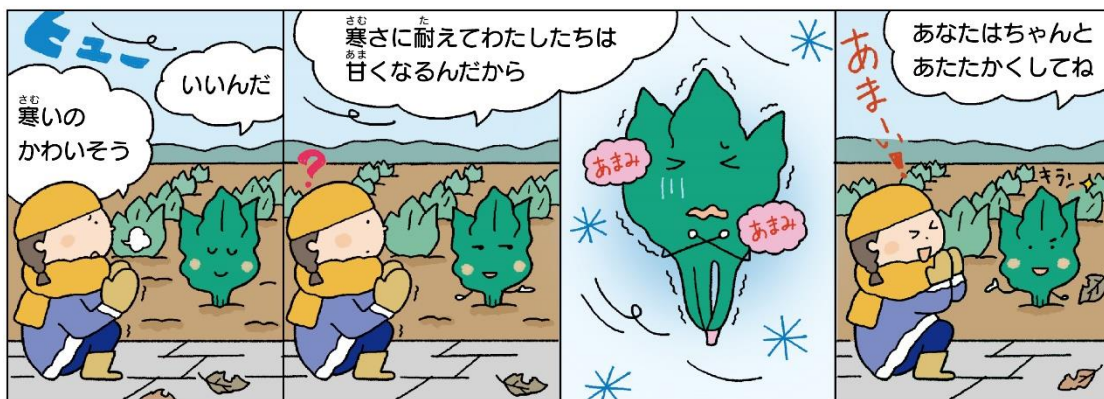
1月7日は七草の節句でした。百人一首にも歌われている七草は「大切な人が健康でこの1年を送れるように。そのために、若菜を摘んで食べさせよう」という意味があり、この七草をおかゆにして、1年の無病息災を願う習わしが1300年あまり昔の奈良時代からあります。



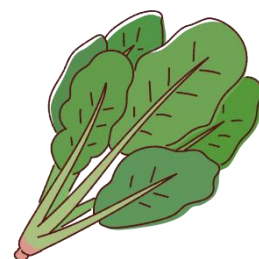
1月の食材 ほうれんそう

ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。100gあたりのビタミンCの量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。また、鉄分も多く含まれています。

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



おいしいよ！！



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法（寒じめ栽培）もあります。