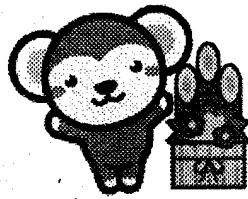


食育だより 平成28年 1月



八王子市立山田小学校

新しい年がはじまりました

年末年始は、年越しそばやおせち料理を食べましたか？
12月は給食の時間に、1・2年生の学級で「行事食」について話をしました。行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理や食べ物のことをいいます。そしてその行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。年末年始の行事食について「知らない」という子も多かったのですが、クイズに正解するととても喜んでいました。年越しそばやおせち料理を「食べる」という子は半数くらいでした。

給食では行事食を多く取り入れるようにしています。昔からの伝統やそこに込められた願いを子供たちに伝えていきたいと思ひます。御家庭でもぜひ季節ごとの行事食を家族みんなで楽しんでください。

年末年始の行事食クイズ！

Q1. 冬至に食べる食べ物は何？

- ①かぼちゃ
- ②さつまいも

Q2. 年越しそばはどうして食べるの？

- ①安くておいしいから
- ②長生きするように

Q3. おせち料理の黒豆にはどんな願いが込められているの？

- ①お金がたまるように
- ②働き者になるように

②が正解です。

6年生の保護者の皆様 ~中学校給食利用者登録がはじまります~

1月上旬に『中学校給食利用者登録書』をお子様を通じて配付します。

- ★中学校給食を申し込むために必要な手続きです。
- ★進学先が未定の方も後日変更、削除ができます。

今回の一斉手続きの際に登録してください！

配付物をご覧の上、ご不明な点は保健給食課給食担当までご連絡ください。(☎042-620-7331)

※この手続きは、デリバリーランチ方式の中学校給食です。小中一貫校などの中学校給食は、手続きが異なります。

「中学生が考えたバランス献立」を給食に！

家庭科の授業で学習した内容を活かし、自分の健康を考えて食事をする力を身につけるために、主食・主菜・副菜を組み合わせた「バランス献立」を募集しました。

- ★ごはん
- ★照りだれチキン
- ★梅おかかキャベツ
- ★みそ汁

考案者

からメッセージ！

栄養バランスを考えてメニューを考えました。
野菜が不足しないように、「梅おかかキャベツ」を入れました。
「梅おかかキャベツ」は冷やして食べるとGOOD!!
家族みんながおいしいと言ってくれて、嬉しかったメニューです。

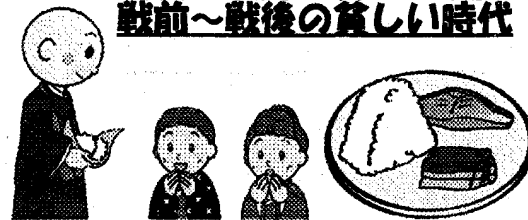
1月24日「全国学校給食週間」です！

~30日

学校給食には、120年以上の歴史があります。時代とともに給食の目的や意味、献立が変化してきました。



戦前~戦後の貧しい時代

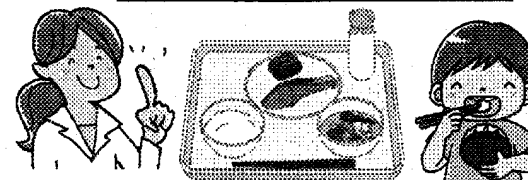


はじめての給食は、おにぎり、焼き魚、お漬物。

【給食は大切な栄養源！】

家が貧しく、お弁当を持ってこれない子供たちにお坊さんが昼食を出し始めたのが給食のはじまりと言われています。明治22年のこと。戦争中や戦後など食べ物不足していた頃、小学校6年生の体は今の4年生と同じ大きさだったといひます。

栄養補給から「教育」へ



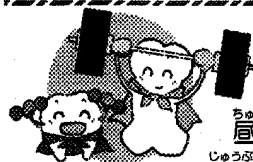
約40年前から「ごはん」が登場！
献立が豊富になりました！

【食事をしながら学ぼう！】

昭和29年に『学校給食法』ができ、教育のひとつとして、よりよい食習慣を育て、学校生活を充実させる、明るい社交性を養うことなどを目標に給食が行われるようになりました。健康的な食事についてだけでなく、マナーや食文化などについて学びます。

給食の4つの目的

- ①「食事」について学ぼう！
- ②楽しい学校生活をすごそう！
- ③食べ物を作ること、作る人を知ろう！
- ④元気な体を作ろう！

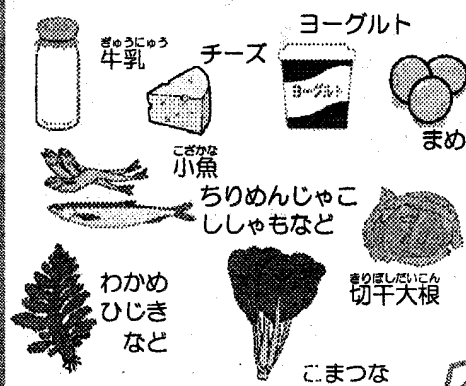


骨を強くするために、カルシウムを貯金をしよう！

昼食は一日三食の中の一食ですが、給食ではカルシウムを1/3ではなく、1/2の十分な量がとれるように献立を作っています。それほどとりにくい栄養素なのです！

給食に登場する

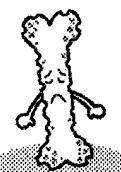
カルシウムたっぷりの食べ物



骨のカルシウムが貯金できるのは20歳代までです。若い時に食事や運動でカルシウムをしっかり貯金しておくことが大切です！

どうすると骨は強くなるの？

食事プラス骨に重さのかかる運動（バスケットやなわとびなど、ジャンプする運動）をすることで、骨は強くなります。



20歳代をすぎても、それまでに貯めたカルシウムを保つために食事や運動はとっても大事！ご家族みなさんと一緒にカルシウムたっぷりの食事と運動を心がけましょう！