

2022年 1月 給食だより

御所市学校給食センター



あけましておめでとうございます。今年も給食センターから安心・安全でおいしい給食を届けますので、よろしくお祈りします！

楽しい冬休みを過ごせましたか。いよいよ1年間のまとめとなる3学期が始まります。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われているようにあつという間に3学期は終わってしまいます。今の学年で給食を食べるのもあと3ヶ月です。会話をしながら食べることはできませんが、よい思い出となるような給食を届けたいと思うので、3学期の給食も楽しみにしててくださいね。

これから本格的な寒さになってきます。体調を崩さないように、健康管理に注意をしましょう。

カルシウムで丈夫な体をつくらう！

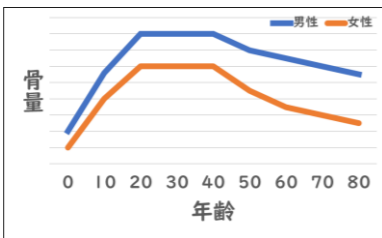


毎日の給食に牛乳がありますが、苦手な人もいるのではないのでしょうか？牛乳が毎日の給食にあるのは、牛乳に含まれている「カルシウム」という栄養素が成長期のみなさんの体に必要だからです。給食のある日は牛乳や野菜、魚など様々な食品からカルシウムを摂っていますが、休みの日にはどうでしょうか。栄養バランスのとれた給食を参考に、家での食事を見直してみましよう。

なぜ成長期にカルシウムが大切な？～カルシウムの働き～

・強い骨や歯をつくる

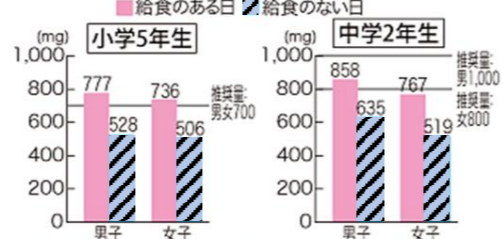
骨は毎日少しずつ生まれ変わっているため、骨をつくる材料となるカルシウムが必要となります。また、成長期は骨の中にたくさんのカルシウムをためることができ、骨内のカルシウム量は20歳前後でピークを迎え、少しずつ減少していきます。今、成長期のみなさんは、将来の丈夫な骨をつくる基礎となる時期のため、しっかりカルシウムを摂ることが大切です。



給食のある日とない日を比べてみると・・・

小学生・中学生ともに、給食のない日ではカルシウムが220mg以上不足しています。

給食がある日とない日のカルシウム充足率の比較



【出典】(株)日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食状況等調査報告書」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」より作成

牛乳1杯(200ml)には、カルシウム220mgが含まれています。

カルシウムを多く含む食品を食べよう！

いつもの食事にプラスして、カルシウムを摂りましよう。

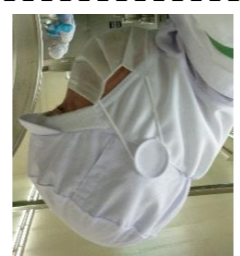
牛乳・乳製品類	野菜・海藻	魚介類	大豆・大豆製品
牛乳、チーズ、ヨーグルトなど	小松菜、ひじき、わかめなど	ちりめんじゃこ、干しえびなど	豆腐、納豆、うすあげなど

給食センターからこんにちは！

問題です！
右の写真の矢印(→)の部分は、何のためにあるものでしょうか？
ヒントは、丸い形をしていて、耳の高さの位置にあります。



「耳を保護する」と「髪の毛を隠す」の目的で、帽子の裏側に「耳あて」があります。味見をする時は、必ず「耳あて」を外していただきます。



あじわいメモ ～1月の給食～

いい歯の日(18日)

今日は「じゃこ入りきんぴらごぼう」に入っているちりめんじゃことごぼうが噛みごたえのある食材です。歯の健康のためによく噛んで食べましょう！



食育の日(19日)～インド料理～

日本でもよく食べられているカレーライスは、インドが発祥の食べ物です。インド料理は香辛料をたくさん使っているため、辛く、さらっとしたスープのような料理で、日本のカレーライスとは違った料理のような仕上がります。インドでは宗教上の理由から、肉を食べない菜食主義の人が多くいます。そのため、野菜や豆類がよく食べられています。食べる時は、バナナの葉を皿に使用して、スプーンやフォークなどは使用せず右手で直接口へ運ぶのが伝統的な食べ方とされています。



全国学校給食週間(1月24日～28日)

日本の学校給食は、明治22年に山形県にある私立小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事が提供されたのが始まりです。その後、全国各地へと学校給食が広がりましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。終戦後、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカの援助物資で学校給食が再開されることになりました。

昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とされ、冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間が「全国学校給食週間」になっています。

御所市では、「奈良県と東日本の味めぐり」をテーマとして、各地の郷土料理やご当地グルメ、特産物を給食で紹介しています。楽しみにしててくださいね。

<25日 山梨県>

山梨県は富士山やハケ岳、南アルプスなどの高い山に囲まれた盆地です。果物の栽培が盛んで、ブドウやモモの収穫量は日本一です。ほうとうは戦国時代から食べられ、山梨県では慣れ親しまれた郷土料理です。

<24日 奈良県>

都があった奈良県は歴史が古く、飛鳥汁やならあえ、柿の葉寿司は昔から食べられてきた奈良県の郷土料理です。

奈良県と東日本の味めぐり

<28日 北海道>

広大な大地を活かして、米や野菜、酪農などの生産がされています。玉ねぎやじゃがいも、とうもろこしなどの生産量は日本一です。

海に囲まれているので、海産物も豊富に獲れます。

<27日 宮城県>

海と山の豊かな自然に囲まれ、豊富な食材に恵まれています。

栄養が豊富な三陸海岸はカツオやサンマ、サバなど多くの魚が集まります。数多くの漁港があり、魚が水揚げされています。

<26日 群馬県>

古くから小麦栽培が盛んに行われ、小麦粉を使った食文化が根付いています。こんにやく芋の栽培も盛んで、全国の90%以上が群馬県で生産されています。

