



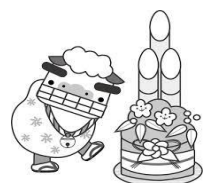
食育だより

令和4年1月

吉見町学校
給食センター

1月の給食目標：感謝の心をもって食べよう

給食を毎日食べられることや、給食に携わる人たちの苦労や努力を想い、感謝の気持ちを持っていただきますよう！また、私たちは動物や植物の「命をいただいている」ことも忘れないようにしましょう。



あけましておめでとうございます。本年も安全安心で、おいしい給食をお届けできるよう職員一同、がんばりますので、どうぞよろしくお願いたします。さて1月になり、これから寒さが本格的になりますが、体調管理には、より一層気をつけ冬の寒さに負けない丈夫な体を作っていきます。

*** 全国学校給食週間です *** 1月24(月)～30(日)

給食の歴史～昔の給食を見てみよう～

 <p>明治22年 (おにぎり・漬物・焼き魚) 日本で最初の給食開始 山形県の忠愛小学校で、貧しくてお昼ご飯もってることができなかった子どもに昼食を提供しました。 これが学校給食の始まりとされています。その後、だんだんと日本中に広がっていきました。</p>	
 <p>昭和22年 戦後の給食です。外国からの支援物資(脱脂粉乳など)で作っていました。 (トマトシチュー・脱脂粉乳)</p>	 <p>昭和25年 鯨肉は貴重な栄養源として、給食にもよく登場していました。 (コッペパン・脱脂粉乳・クジラの竜田揚げ・干切キャベツ)</p>
 <p>昭和40年 ソフト麺が給食に登場しました。また、脱脂粉乳から牛乳へと変わり始めました。 (ソフト麺・カレーあんかけ・牛乳・甘酢和え・果物・チーズ)</p>	 <p>昭和52年 学校給食制度に米飯が正式に導入されました。 (カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ・スープ)</p>

☆ **がんばれ！中学3年生・・・栄養・睡眠で体調も整えましょう。**

* 毎日の積み重ねが大切です *



受験期の食事

- ☆ **からだの温まる食事を取りましょう。**
(いも・にんじん・大根・ねぎ・たまねぎはからだを温める野菜です)
- ☆ **受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。**
- ☆ **夜食は少なめにしましょう。食べ過ぎるとねむけをさそいます。**
- ☆ **受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。**
(脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます)
- ☆ **朝食に、温めた牛乳を加えることをおすすめします。**
(牛乳に含まれているカルシウムは精神を安定させます)



今月の食材 いちご

1月25日(火)は、吉見イチゴ入りフルーツポンチです。旬の真っ赤な「吉見イチゴ」が入るとカラフルでとっても美味しそうです。お楽しみに！

豊富なビタミンC!
100g中に含まれる量は、みかんの約2倍

