



1月 給食だより

大子町立学校給食センター
令和6年1月



新しい年を迎え、3学期がスタートしました。皆さんは冬休みの間どのように過ごしましたか？
つい夜更かしをしまして生活リズムが乱れてしまった人は、まず3食きちんと食べて、早ね・
早起きを心がけましょう。まだまだ寒い日が続きますので、かぜや胃腸炎などに注意が必要です。
予防の基本である「うがい」「手洗い」をしっかりと、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

ウイルス感染・胃腸炎に気をつけよう！

空気が乾燥し、寒くなるこの時季はかぜ・インフルエンザ・胃腸炎などの流行が心配
されます。

* 食事前、外出時には 手洗い、うがいをしよう！



かぜなどのウイルス感染は手を介してよく起
こることが知られています。指先や指の間まで、
せっけんでしっかりと洗いましょう。
また、うがいも忘れずにしましょう。



* せきやくしゃみの出る人はマスク をしよう！

せきやくしゃみが出る人はしぶきを飛ばさな
いように「マスク」をつけましょう。鼻をかんだ
ティッシュは、すぐふたつきのゴミ箱に捨てま
しょう。



* 部屋の換気をしよう！

ウイルスは、ほこりなどについて空
中に漂い、閉め切った部屋ではいつ
までも浮かび続けます。定期的に換
気を心がけましょう。



* 3食をきちんと食べ、十分な睡眠をとって 体力をつけよう！

体にはウイルスなどに負けない抵抗力が
備わっていますが、その力を生かすためには
十分な栄養と休養が欠かせません。好き嫌
いをしないで3食しっかり食べ、夜更かしせず
に睡眠を十分にとって、体力をつけましょう。



集中力を高める食事とは？

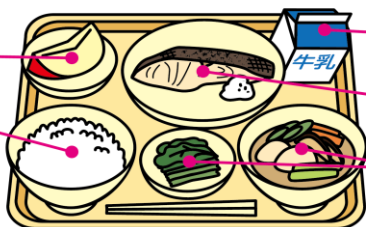
勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べ
てから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午
前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力
を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも
重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わ
せて食べることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食
べるので、ゆっくり
消化・吸収され、腹
持ちがよく、安定し
て脳へエネルギーを
供給します。

かぜ予防にビタミンC補給もしよう！

果物

主食



牛乳・乳製品

主菜

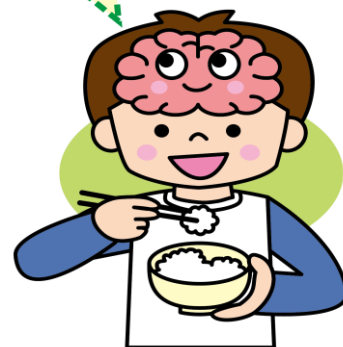
副菜

(汁物含む)

脳へエネルギー
も補給しよう！



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。



1月24日から30日は学校給食週間です！

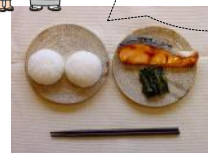
学校給食の歴史

明治 22年

山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、昼食を持って来られない子どもたちのために、おにぎり焼き魚、漬けものを用意したのが始まりです。その後大正時代にかけて、一部の地域で給食が広まっていきました。



おにぎり
焼き魚
漬けもの



昭和 19年

戦争の激化により給食が中断されてしまいました。食べものが少なくなってくると、栄養失調や病気にかかる子どもが増えてきました。

昭和 21年

戦後、アメリカやララ物資(アジア救済委員会)から脱脂粉乳とパンが送られ、12月24日東京、神奈川、千葉で試験的に給食が開始されました。栄養不足の子どもたちを救ったのです。この数年後、この日を記念して(12月24日からでは冬休みに入ってしまうため)1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と制定しました。

ミルク(脱脂粉乳)
トマトシチュー



昭和 27年

4月、完全給食が全国全ての小学校を対象に実施されるようになりました。

コッペパン
ミルク
(脱脂粉乳)



鯨肉の竜田揚げ
せんきゃべツ
ジャム

1月24日は「給食記念日」です。昭和29年に学校給食法が制定され、当時から学校教育の一環として位置付けられてきた学校給食ですが、再開当初は子どもたちへの「栄養補給」がまず克服すべき課題でした。しかし高度経済成長を遂げ、平成に入り日本の食生活が大きく変化した中で、平成21年4月に、食育推進の観点から新たに目標が盛り込まれ、学校給食法が改正されました。時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。

学校給食の7つの目標



健康の保持増進 ～強い体を作ろう～



望ましい食習慣 ～バランスよく、規則正しく～



社会性及び協同の精神 ～協力し合って、楽しく仲良く～



生命と自然への感謝と環境保全 ～食べ物を育てる自然に感謝し環境を守ろう～



勤労を重んずる態度 ～食べ物を作ってくれた人に感謝しよう～



伝統的な文化への理解 ～昔ながらの食べ物を大切に～



生産・流通・消費への理解 ～給食が届くまでの道のりをしよう～



学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ3分の1がとれるよう、そして家庭ではとりにくいカルシウム、鉄、ビタミン類に関しては、必要量のおよそ2分の1がとれるよう定められています。また健康的な食事の手本となり、食育の「生きた教材」になるような献立を目指しています。

* 24日の給食は、「昔の給食」と題して、くじらの竜田揚げ・たくあんの和え物・すいとんの献立です。



だいにごをたべよう ～大子町産食材の紹介～

白菜



1月は、大子町でとれた「白菜」をたくさん使用します。茨城県は生産量日本一を誇る、白菜の一大生産地です。八千代町、結城市、古河市などの県西地区を中心に多く栽培されていますが、大子町でも栽培されています。白菜は作物の中で最大級の大きさですが、種はとても小さいのに、約2か月半程で1玉3kgまで育つ、ものすごい生命力を秘めています。白菜は「春白菜」「夏白菜」「冬白菜」と1年中栽培されていますが、「冬白菜」の11月から2月ごろの、厳しい寒さの中で甘味を増した白菜が一番おいしいとされ、出荷も最盛期を迎えます。白菜の葉2枚で、みかん1個分以上のビタミンCが含まれるので、かぜ予防の効果も期待できる野菜です。