



1月号

いいことたくさん 川本中!!

平成28年1月8日

あけましておめでとうございます。

本年も給食だよりや学校ホームページを通して、食に関するさまざまな情報をお伝えしていきたいと思います。1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。この機会に、学校給食の意義や役割について考えてみましょう。



全国学校給食週間とは??

学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の成長を支え、また「生きた教材」として、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。

学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

学校給食の始まり

明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちを対象に無償で提供された昼食が、日本で最初の学校給食だといわれています。当時の献立はおにぎり、塩さけ、菜の漬け物などがだされていたといわれています。



現在の学校給食は成長期の子どもたちの健康増進に役立つ栄養バランスのとれた食事で、地場産物も多く取り入れています。また、食に関する正しい知識や食習慣を身につけられるほか、郷土料理や行事食などを取り入れ、食文化や伝統に対する理解を深め、食への関心を高めています。

給食の思い出を家族で話題にしてみませんか？

家族で食事をするとき給食の思い出を話題にしてみましょう。
好きな（好きだった）給食の献立や印象に残っている出来事などをみんなで語り合ってみてください。



ほうれんそう



ほうれんそうは、体内でビタミン A にかわるベータカロテンや、ビタミン C、食物繊維などが多く含まれています。現在では1年中出回っていますが、冬が旬の野菜で、含まれるビタミン C も夏に収穫したものは100g中20mgなのに対して、冬に収穫したものは60mgと3倍もの違いがあります。また、寒い時期の方が甘みが強くなるといわれています。これは気温が低くなると、葉の水分量が減ると共に、糖分量も増えるからです。おいしくて、栄養価も高い今が旬のほうれんそうをいっぱい食べましょう!!

2学期に行われた「後期給食グランプリ」で上位3位のリクエスト給食を3学期に実施予定です。

上位3クラスは下記の順位です。

1位、2年1組

2位、3年3組・5. 6. 7組

3位、2年2組・1年1組

でした。

楽しみにしていてください。

