



給食だより

令和6年度 1月号
那須烏山市学校給食センター
TEL: 88-2135
FAX: 88-0168

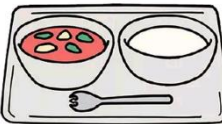
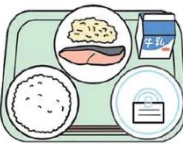
今年度も残すところ3ヶ月となりました。引き続き衛生面に留意し、子どもたちから楽しみにしてもらえ、給食センター一同、心をそろえて目指していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



全国学校給食週間



1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。子どもたちが食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たす給食に、より関心をもってもらえるようにと設けられました。明治に始まって令和まで続く給食のあゆみを振り返ってみましょう。

給食のはじまり 明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現鶴岡市)で日本初の学校給食が行われました。 その後、全国各地で給食が実施されていましたが、太平洋戦争が始まると物資不足等から中断に追い込まれてしまいました。 	戦後の給食  アメリカの援助団体ララからの支援物資により、学校給食が再開。ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチューなどが提供されました。その後、給食用小麦粉とミルクの寄贈もあり、パンとミルクの給食スタイルが定着していきます。	米飯給食スタート 戦後復興を遂げ、献立内容もバラエティー豊かになりました。食生活の洋風化も進み、米が余るように。米の消費拡大のために米飯給食が始まりました。 
O-157 事件  平成8(1996)年の、O-157による死亡事故をきっかけに、給食の衛生管理も見直されました。それまでは生で使われることがあった野菜も、この後からはしっかり加熱して出すようになりました。	食育スタート!  平成17(2005)年、栄養教諭制度が始まり、食育基本法も制定されました。学校教育全体で食育を推進することが明確になり、その「生きた教材」として、健康・栄養面だけでなく食文化を伝えたり、教科等の学びに生かしたりする献立の工夫も行われています。	食物アレルギー対応  平成24(2012)年12月、給食後、食物アレルギーが原因で亡くなってしまうという痛ましい事故が起きました。国では食物アレルギー対応指針を策定しました。どの子も安全に、かつ楽しく給食時間を過ごすための取り組みが進められています。



1/28(火)

☆七合小オリジナル給食☆

「カラフルパンチ! 彩りあざやか
元気もいもい給食!!」

つやつや光る白ごはん 牛乳
ジュシーカリカリからあげ
ご飯がすすむのりすあえ
大人気のびり辛野菜たっぷりおみそ汁

1/29(水)

☆荒川小6-1 オリジナル給食☆

「旬の野菜を使った洋風給食」

コッペパン 牛乳
とり肉のバジル風味焼き
シーザーサラダ
マカロニとさつまいものクリーム煮

1/30(木)

☆荒川小6-2 オリジナル給食☆

「たんぱく質たっぷり給食」

ごはん 牛乳
チキンチーズ焼き
わかめともやしのナムル
豚汁

塾や習い事で帰宅が遅くなる時の食事のとり方

塾の前に時間があれば、しっかり1食分を食べたいところですが、満腹になると眠くなってしまう場合もあるので注意が必要かもしれません。脳は炭水化物をほぼ唯一のエネルギー源にします。時間のない場合も、おにぎりやパン、バナナなど、さっと食べられる炭水化物の多いものを取るとよいと思います。運動前なら、食べすぎないように注意しましょう。理論的には、帰宅後の食事は足りない栄養を補うことが必要です。おにぎりを先に食べたなら、肉や魚のおかずと野菜料理を、と言いたいところですが、時間が遅くて胃に重いようなら、具だくさんのスープなどがいいでしょう。

食後にまた勉強をする場合や、食欲があって空腹を感じるようなら、もう少し食べても大丈夫です。栄養については1週間の中でバランスを考えるようにして、たとえば余裕のある曜日に野菜がたっぷり食べられるような献立にするなどして調整してはいかげでしょうか。受験生はラストスパートのときですね。体調を崩さないように気を付けて、がんばってください。

