

# 給食だより



平成26年1月

学校



## 1月の目標

給食に感謝しよう

丈夫な体をつくろう

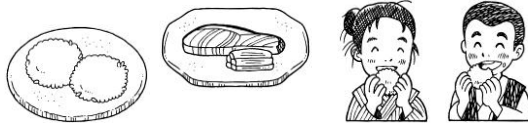


あけましておめでとうございます。  
お正月は、新しい年が迎えられることに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。  
新しい年になり、学年末や卒業シーズンに向かって新しい日々が続きます。  
毎日寒いですが、バランスよく食べて風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

## Q. 給食はいつからはじまったの？



**A.** 給食は、明治22年に山形県鶴岡市の小学校でお弁当を持ってくるのができない子どもたちのために、学校で調理した食事を出したのが始まりです。当時の給食は、おにぎりや焼き魚、漬け物などでした。その後、戦争で中断していましたが、昭和21年12月24日にアメリカの補助を受けて再開されました。この日が戦後の学校給食開始の記念日となりましたが、冬休みに入るため1ヶ月後の1月24日が学校給食記念日となり、この日から1週間を学校給食週間といいます。毎日おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。



## ○おせち料理の由来○

### かずのこ



かずのこは、にしんの卵巣。たくさんの卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

### 田づくり



昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

### 黒豆

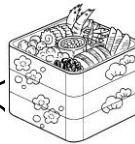


まめに健康で暮らせますよという意味が込められています。

### えび



腰がまがるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



## ○かぜの予防 5つのポイント○

**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**4** 室内の喚起と温度・湿度の調節を心がける



**5** 人混みをさけるようにする



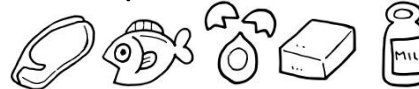
うがい・手洗いも忘れずに行いましょう



## かぜをひいたらどんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



プラス 水分補給をしっかりと！



## 教科書には載っていない 身近な食品の話

セリ ナズナ ホトケノザ ゴギョウ ハコベラ スズナ スズシロ



## 七草がゆ

### 七草がゆとは・・・

1月7日に、春の七草やもちなどを具材とした塩味のおかゆで、一年間健康で元気に過ごせるように願いをこめて食べられています。  
お正月で疲れた胃を休めるという意味もあります。

### 七草の歴史

日本には、雪の間から芽を出した草を摘む「若菜摘み」という習慣があり、これが七草の原点になっています。江戸時代には、武家や庶民にも定着し、幕府では公式行事として、将軍以下すべての武士が七草がゆを食べる儀式を行っていました。

### 七草がゆ日本旅

- ★ 東北地方・・・雪のため、七草がとれないので七草が入らないおかゆ。
- ★ 山形県・・・ごほう・にんじん・こんにやく・ずいき・油揚げ、納豆などを入れた七草汁を食べる。
- ★ 最上川流域・・・にぎりめしをくずして煮込み、野菜・昆布・干し柿・栗を入れる。
- ★ 秋田・青森県・・・1月7日ではなく、1月16日の小正月に「けの汁」という根菜がたっぷりの精進料理を食べる。