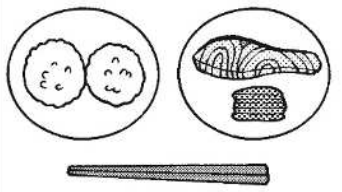
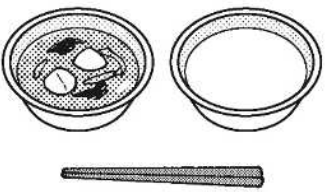
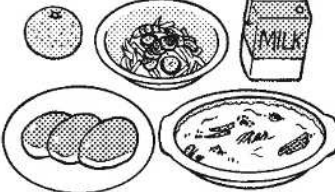



給食だより 1月

さいたまけんりつぎょうだくとくべつしえんがっこう 給食室

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、学校給食が始まります。みなさんがいつも食べている給食は、いつから始まったのか、知っていますか。学校給食の歴史をふり返ってみましょう。

おにぎりから始まった学校給食

明治22年	昭和22年	昭和58年	現在
 <ul style="list-style-type: none"> おにぎり 塩さけ 菜の漬物 	 <ul style="list-style-type: none"> ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー 	 <ul style="list-style-type: none"> ツイストパン 牛乳 卵とほうれん 	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豆腐のハンバーグ
<p>学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。</p>		<ul style="list-style-type: none"> そうのグラタン えびのサラダ くだもの(みかん) 	<ul style="list-style-type: none"> あえ物 みそ汁 みかん

1月24日~30日は全国学校給食週間です。

学校給食は、栄養バランスがよく、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、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つけるために重要な役割を果たしています。

学校給食週間では、子どもたちや先生だけではなく、地域の人にも、学校給食の意義や役割について理解を深め関心を高めるために、全国でさまざまな行事が行われています。

この機会に家族で給食について考えてみませんか

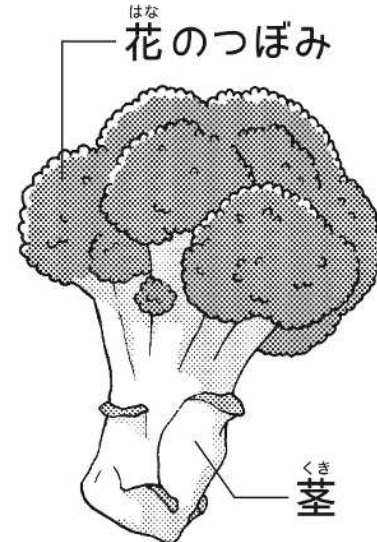
冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

花と茎を食べる ブロccoli

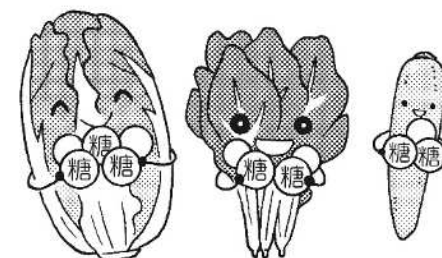
ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる緑黄色野菜です。わたしたちがよく食べているつぶつぶした部分はつぼみが集まったものです。

ブロッコリーには、カロテンやビタミンC、ミネラル、食物繊維など、わたしたちの健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。



冬野菜は甘い!

冬野菜を食べた時、甘いと感じる場合があります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



給食のメニュー紹介

大学かぼちゃ 5人分

【材料】	【作り方】
かぼちゃ 320g	①かぼちゃを食べやすい大きさに切る。(1cm幅程度の薄切りにすると揚げやすいです。)
揚げ油 適量	②砂糖・しょうゆ・水を煮たててタレを作る。
砂糖 36g	③かぼちゃを170度に熱した油で揚げる。
しょうゆ 4g	④かぼちゃにタレをからめ、仕上げに黒ゴマをかける。
水 15g	
黒ゴマ 6g	

1月の主な食材の産地予定

米	大麦	豚肉	鶏肉	大豆	油揚げ	豆腐	たまご
埼玉	国産	鴻巣	青森 岩手	国産	埼玉	国産	国産
じゃが芋	にんじん	ブロッコリー	大根	白菜	ねぎ	ほうれん草	小松菜
北海道	埼玉	埼玉	神奈川	茨城	埼玉	埼玉	埼玉