

給食だより

1月号

大東市立
四条北小学校

1月24日は給食記念日です。

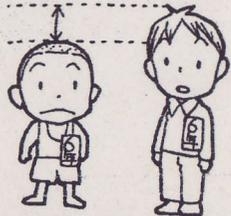
明治 22 年に山形県鶴岡市でお寺の和尚さんが、弁当を持ってこれない子どもたちのためにおにぎりや塩鮭などの簡単なおかずを出しました。これが、日本の学校給食の始まりだといわれています。

その後、第二次世界大戦で中断された後、昭和 21 年 12 月 24 日、アメリカの NGO 団体「ララ」(“Licensed Agencies for Relief in Asia”の略称)から給食物資が贈呈され、学校給食が再開されました。現在は、この日は多くの学校で給食が実施されていないため、1ヵ月後の1月24日を学校給食記念日としています。また、給食記念日から、1週間を学校給食週間としています。

学校給食週間って知ってる？

1月24～30日は給食週間です

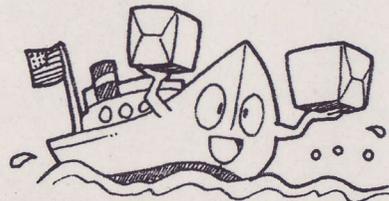
昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヵ月おくれの1月24日が〈給食記念日〉になりました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらいからのからだの大きさでした。



昭和20年、今から60年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



日本の子どもたちの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。

現在学校給食は、子どもたちの栄養状況の改善だけにとどまらず食育をすすめ、子どもたちの生涯にわたる健康だけでなく、食生活を楽しめる豊かな心をも育めるように努力しています。

4年生が、保健体育科の「すくすく育て わたしの体」を学習しました

よりよく成長するためには、食事・運動・休養・睡眠のそれぞれに気を付けなければなりません。担任の先生と栄養教諭の二人で、特に食事の分野について学習を進めました。

下記にワークシートから、重要な部分を抜粋しました。育ちざかりに大切な栄養はタンパク質・カルシウム・ビタミンであり、主食・主菜・副菜を整えると、栄養バランスが良いと勉強しました。授業をさせていただいて、とても楽しかったです。

すくすく育て わたしの体

4年組 名前

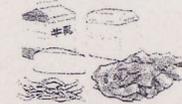
☆育ちざかりに特に大切な栄養

タンパク質



体を作るもとになる

カルシウム



骨や歯を作るもとになる

ビタミン



からだの調子を整える

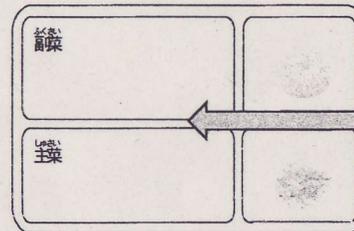
☆栄養バランスの良い食事

- 主食・・・ごはん・パン・麺類
- 主菜・・・肉・魚・卵・大豆料理
- 副菜・・・野菜・きのこ・芋・海藻料理

給食献立を主食・主菜・副菜に分けました。

☆栄養のバランスのよい食事

下の四角から主菜を一つ副菜を一つ選びます。



この中の料理から選んでみましょう。

- ・焼き魚
- ・えびフライ
- ・ほうれんそうのごまあえ
- ・ポテトチップス
- ・ハンバーグ
- ・焼きそば
- ・ひじきののもの
- ・りんご



料理を選んだ理由を書きましょう。