

給食だより



令和7年 7号
宇都宮市立御幸が原小学校

学校給食週間(1/20~24)があります

★学校給食のはじまり★

＜明治22年＞山形県の小学校で、お弁当を持ってくることの出来ない子供のためにおにぎりや焼き魚が配られたことが給食のはじまりです。



給食週間では、給食や食の大切さについてあらためて考えてみましょう。

戦争による食糧不足のため給食が中止になりました。戦争が終わった昭和20年頃からアメリカの物資により再開されました。



＜現在＞栄養のバランスを考えた献立になりました。地元の食材をすすんで使用し季節や行事にあわせた給食を実施しています。



＜昭和51年＞それまではパン中心の給食でしたがこの頃からごはんが出るようになりました。



★食べ残しを減らそう！～残さず食べよう大作戦～



作戦① 給食週間中は「残さず食べよう大作戦カード」を配ります。残さず食べるための「めあて」を選びましょう。めあてが達成出来た日にはシールをはります。毎日貼れた人にはマッシュマンカードを渡します。

作戦② 各クラスの食べ残しを健康委員会がチェックします。1番少なかったクラスは2月のデザートが1つ選べるリクエスト券がもらえます。がんばってください！！

★苦手な人が多い食べ物を、工夫して作ります。食べてみよう！

20日 かいそう(ひじき)を食べよう・ひじきごはん

ひじきは海藻の仲間です。骨や歯をつくるカルシウムがたっぷりふくまれています。いつもの煮物ではなく、まぜごはんにしてみます。おいしく食べられるかな？



21日 やさい(ピーマン)を食べよう・ピーマンのカラフルいため

「苦手な食べ物」で、かならず名前があがるのが「ピーマン」です。ピーマンは風邪をふせぐ栄養もあるパワフル野菜です。色あざやかな炒め物を作ります。



22日 さかな(さば)を食べよう・さばのたつたあげ



さばのように背中の青い青魚という種類の魚には、頭の働きをよくする栄養があります。焼き魚では、あまり食べられない・・・という人も、からあげにしてみましたので、チャレンジしてみましょう。

23日 まめをたべよう・ひき肉とまめのカレー

まめには体を作るたんぱく質という大事な栄養があります。みなさんの大好きなカレーに4種類の豆を入れて作ってみます。おいしいカレーが出来ます！



24日 きのこをたべよう・きのこのブラウンシチュー



きのこにはカルシウムの働きを助ける大切な栄養があります。かんだ感じが苦手という人もいますが、デミグラソースのシチューでよく煮込んで食べやすく作ります。

