



# 食育だより 1月

白沢小学校1月号

寒さも一段と厳しさを増してきました。1月は学校給食週間があります。これを機に、給食の役割について改めて考えてみましょう。学校給食においても、衛生面に注意を払い、引き続き安心・安全・おいしい給食を提供できるように取り組んでいきます。

【おうちのひとと一緒に読みましょう！】



## がっこうきゅうしょくしゅうかん 学校給食週間とは



日本の学校給食は明治22年に始まりましたが、戦争の影響などで中断されました。戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に、再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救済公認団体)から、給食用物資の寄贈を受け、昭和22年から学校給食が再開されました。同年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来この日を「学校給食感謝の日」と決めました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」と設定しました。

白沢小の学校給食週間は 1月16日(月)から1月20日(金)

学校給食では、準備から片付けまでの実際の生活を繰り返し行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。今年度は、給食委員がマナーに関する動画の作成を行い、情報発信をする予定です。給食の時間を利用して、日々の重点マナーを改めて確認する機会とします。また、給食委員が考えた献立も登場します。食事バランスを考慮しながら、みんなが喜ぶ献立を考えました。

ご家庭でも、今と昔の給食で違うところや、好きな献立や給食の思い出など、家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。また、家族そろって食卓を囲んでコミュニケーションの時間を増やしたり、食事マナー(お箸やお茶碗の持ち方、食べる時の姿勢など)について確認したりしてみましょう。



## 年末年始の給食紹介



<冬至>

かぼちゃ入り豆乳みそ汁が登場しました。しっかりビタミンをとって、風邪予防です！



<クリスマス>

みんな楽しみにしていたクリスマスケーキが登場しました♪各自いちご味かチョコ味かを選びました。



<新春>

新年最初の給食は、国産だいのムースが登場。「だいだい」は家の繁栄を願った縁起物です。

1月16日(月)には、いちごの無償提供があります。別紙のいちごの資料も是非ご覧ください♪  
1月26日(木)には、冬の宮っ子ランチが登場します。裏面に資料を載せました。

### 【食材検査の結果について】

12月21日 だいこん(神奈川県産) 放射性ヨウ素、放射性セシウム共に定量下限値未満でした。

# ～〔冬〕黄ぶなランチ～



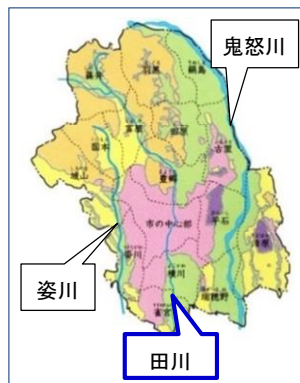
## 黄ぶなにちなんで健康になろう献立

「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。

今回、みなさんが給食で食べる冬のメニューは「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」です。

昔、天然痘という病気がはやり、人々は神様に「病気が治りますように」とお祈りしました。

ある日、病気の人に食べてもらおうと、宇都宮の中心部を流れる田川で釣りをしたところ、コイのように大きくて黄色い色をした不思議なフナを釣り上げました。



ゆずゼリーのふたのイラストのもととなった宮の原中学校の3年生がデザインした原画

病人がその身を食べたところ、病気が治ったので、神様のおかげと感謝をして、病気になるようにと毎年新年に黄ぶなの形をしたものを神様にお供えするようになったそうです。

そこで、宮っ子ランチでは、みなさんの健康を願って、同じく黄色のゆずを使ったゼリーにしました。

また、「かんぴょうの卵とじ汁」は、宇都宮市の郷土料理です。

かんぴょうは、ユウガオの果実をひも状にむいて乾燥させた食品で、栃木県の水はけのよい土が、ユウガオの栽培に適していることから、約300年前から栽培が始まり、今では全国第1位(約98%)の生産量をほこる特産品となっています。

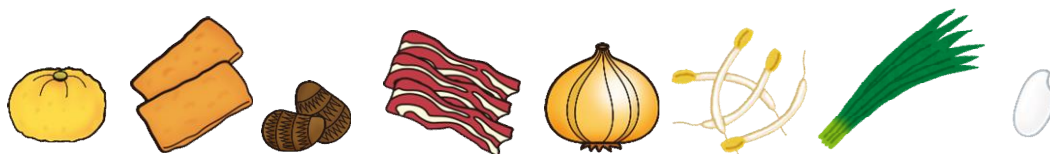


かんぴょうの卵とじ汁

その他にも、「里いものコロッケ」には、宇都宮産の里いも、玉ねぎ、豚肉を使い、宇都宮で作ったみそで味付けしてあります。さらに、「もやしとにらのごまあえ」には、全国で栃木県の生産量が第1位のもやしと第2位のにらを使っています。にらは、宇都宮市でもたくさん作られています。もちろん、お米は、宇都宮産のコシヒカリです。

栄養たっぷりの地元の採れたて食材をしっかりと食べて、今年1年健康に過ごしましょう。

給食で  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA



平成30年8月に行われた「ジュニア未来議会」の提案を受けて、宇都宮市で昔から食べられてきた郷土料理を子どもたちにもっと知ってもらいたいという思いを込めて「宮っ子ランチ」に取り入れています。