

港区立青山小学校
 校長 廣瀬維謙
 栄養士 松原正枝

新年明けましておめでとうございます。
 給食は、12日(火)からです。

1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。



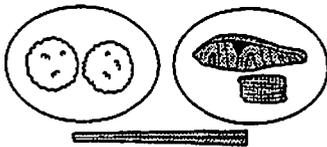
全国学校給食週間とは

学校給食には、栄養バランスのとれた食事によって子供たちの心身の成長を支え、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てる役割があります。

全国学校給食週間は、このような学校給食の役割や意義について、ご理解をいただき、より一層の充実をはかることを目的として設定されました。



学校給食の始まり



明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちを対象に無償で提供された昼食が日本で最初の学校給食だと言われています。

当時の献立は、おにぎり、塩鮭、菜の漬物などが出されていたと言われています。



現在の学校給食は

成長期の子供たちの健康増進に役立つ栄養バランスのとれた食事です。郷土料理や、行事食などを取り入れ、伝統や文化など食への関心を高めています。

今月の給食目標は

「良い姿勢で楽しく食べよう。」です。

良い姿勢とは、頭、ひざ、腰を結ぶ線が直角三角形になっている状態です。いすに座り足もきちんと床につけます。良い姿勢で食事をする、見た目も美しく、食事もスムーズに進みます。基本的なことを覚えて、実践してみましょう。

姿勢を正そう

良い姿勢とは、テーブルと体の間をこぼし1つくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのびた状態です。

食器をきちんと持とう

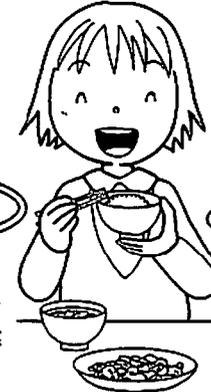
茶わんやはしは、きちんと持って食べましょう。食べこぼしを防ぎます。

他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたとき唇したり、食事中にふざけて周りの人に迷惑をかけるないようにしましょう。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事を作ってくださった方や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べましょう。



ほうれんそう

- 食べ物ノート
- ほうれんそうは、体内でビタミンAにかわるベータカロテンや、
- ビタミンC、食物繊維などが多く含まれています。現在では1年中
- 出回っていますが、冬が旬の野菜で、含まれるビタミンCも夏に収穫したもの
- は100g中20mgなのに対して、冬に収穫したものは60mgと3倍もの違いがあ
- ります。また、寒い時季の方が甘みが強くなるといわれていま
- す。これは気温が低くなると、葉の水分量が減ると共に、糖分
- 量も増えるからです。おいしくて、栄養価も高い今が旬のほう
- れんそうを、いっぱい食べましょう。

