

お家の人と一緒に読みましょう

給食だより

富谷市学校給食センター
は♡と
令和3年度 冬号

今年も残すところあとわずかとなりました。この一年をふりかえるとともに新たに目標を持ち、気持ちよく新年を迎えられるようにしましょう。

楽しく・元気に冬休み

◆早ね・早おき、朝ごはんがうまい！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・ねぼうをしてしまいがちです。きそく正しい生活で、1日をスタートしましょう。



◆1日1本、ゴクゴク牛乳！

給食には毎日1本かならず牛乳がついています。なぜでしょうか？それは、成長期のおみなにとって大事な栄養素をたくさんもっているからです。休みの日にも1日1本は飲むように心がけましょう。



◆なんでも食べて元気なからだ！

給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？赤・黄・緑の食べ物をとりまぜて、好き嫌いせずに、いろいろなものを食べましょう。



◆おやつの食べすぎに注意！

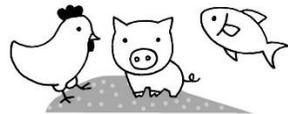
テレビを見たり、テレビゲームばかりしていると、ついのお菓子に手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。



かぜの予防も忘れずに…

～寒さに負けない4つの栄養～

1. たんぱくしつをたっぷりとりましょう。
血や肉をつくり、エネルギーのもとにもなります。



2. しぼうを多めにとりましょう。
高いエネルギーをだすので体が温まります。



(ただし、とり過ぎには注意です)

3. 色の濃い野菜をたっぷりとりましょう。
のどや鼻のねんまくを強くしてかぜをひきにくくします。

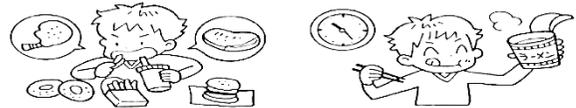


4. 色のうすい野菜・果物をじゅうぶんにとりましょう。
寒さに対する抵抗力を強くします。

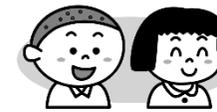


冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



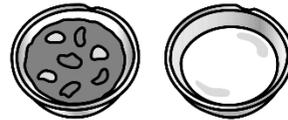
1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今



昔の給食を見てみよう！



昭和22年ごろ

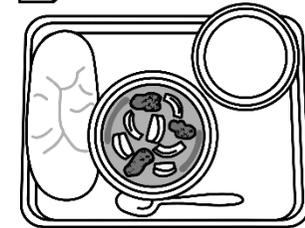


トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



コッパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

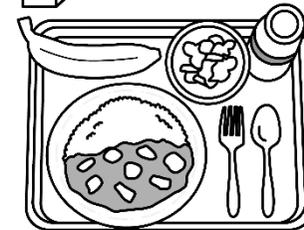
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



お楽しみに！リクエスト給食

今年度も“リクエスト給食”を実施します。先日みなさんに考えてもらった「思い出の献立」や「栄養満点の献立」、「みんなが大好きな献立」が、給食に登場するかもしれません。1月～3月の給食に、各学校のリクエスト献立が登場する予定ですので、どうぞお楽しみに！

