

食育だより



令和3年1月7日
横浜市立東戸塚小学校

1月のこんだて

- ◎日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。(白玉ぞう煮、なます)
- ◎日本で昔から食べられてきた食品を使った献立を取り入れました。
(ぶどう豆、だいずの磯煮、けんちん汁、炒り鶏、納豆)
- ◎給食週間にちなんだ献立を取り入れました。
 - ・給食の歴史を伝える献立…セルフおにぎり
 - ・横浜に関わりの深い献立…五目焼きそば、すき焼き風煮、麻婆豆腐
 - ・給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立 (とんカツ)
- ◎冬に美味しい旬の食品を取り入れました。
(ぶり、ブロッコリー、ほうれんそう、ごぼう、はくさい、しゅんぎく、こまつな、かぶ、だいこん、みずな、いよかん、ぼんかん、ゆず)

給食開始は1月12日(火)です。

今日のとれたて新鮮野菜

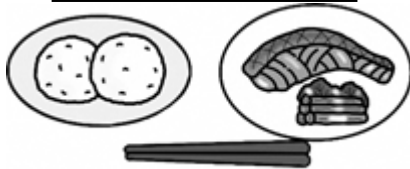


だいこん こまつな はくさい
じゃがいも ねぎ
ブロッコリー かぶ

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在は市)で始まりました。成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスの取れた豊かな食事を提供し、健康の増進、体位の向上を図っています。さらに、児童・生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための重要な教材となっています。地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果も期待されています。

日本で最初の給食



明治22年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

昭和時代のなつかしい給食



人気があった献立は、揚げパン、ソフトめん、くじらの竜田揚げ、カレーシチューなどです。脱脂粉乳もありました。牛乳ははじめはびん入りでした。

寒い日が続きます。よく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休みましょう。
 食事にまつわる「あけましておめでとう」かるたです。ご家族みなさんで確認してみましょう。
 オリジナルのかるたができることさらに楽しいですね。



朝ごはん、
 食べて始まる
 元気な一日



健康をつくる
 食事、運動、
 よいすいみん



「まごわ(は)
 やさしい」
 和の食材は
 健康の友



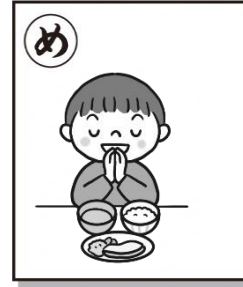
しっかりと
 よくかみ食べよう
 目標ひと口30回



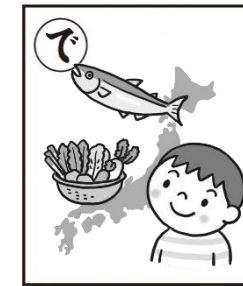
手洗いを
 よくしてウイルス
 シヤットアウト



「おいしいな！」
 笑顔で囲む
 楽しい食卓



目いっぱい
 感謝を示そう、
 食事のあいさつ



伝統を
 受け継ぎ愛そう
 ぼくらの
 ふるさと



とりすぎは
 注意だ
 さとう、塩、
 あぶら



うんち見て、
 しっかりと確認
 自分の健康

あけましておめでとう 新春食育かるた