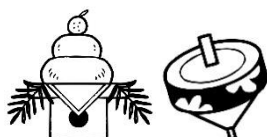


食育だより

1月号

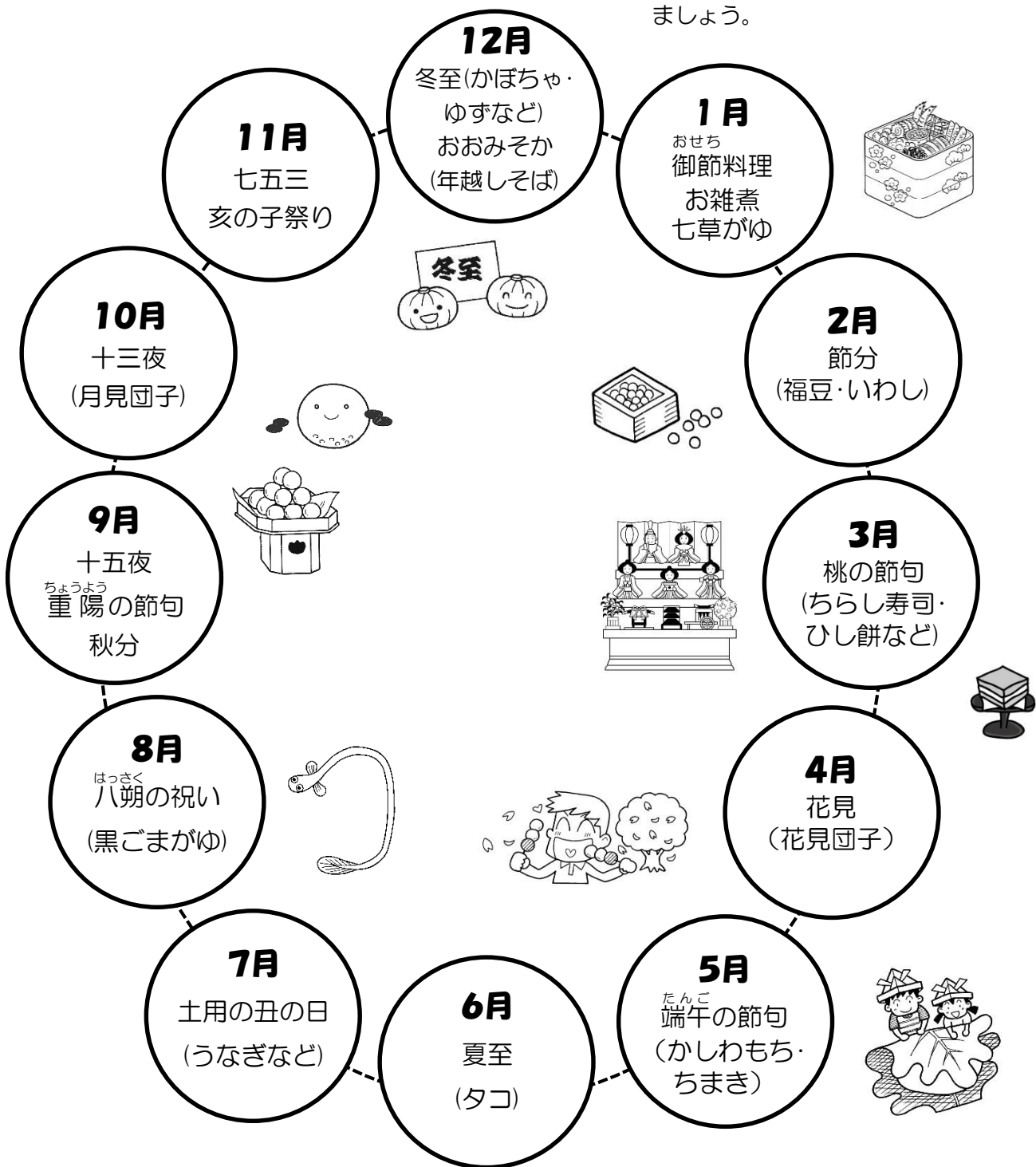
平成28年1月8日発行

貝塚市立第一中学校、第二中学校、第五中学校



☆1年間の行事食を知ろう☆

四季がある日本には、それぞれの季節に合わせて様々な行事食があります。年の初めに、それらを確認してみましょう。



1月24日~30日は 全国学校給食週間です!



全国学校給食週間って?

給食は明治22年に実施されて以来、各地に広まりましたが、戦争のため中断されました。戦後、アメリカの民間団体の支援を受け、給食を再開することができました。このことから学校給食の発展を願い、この週間が生まれました。給食が実施されていることに感謝し、給食や食べることについて考えましょう。

今年の給食週間のテーマは、『食べることは生きること』です。給食週間は、毎日、給食ニュースを出しますので、ぜひ読んでください。

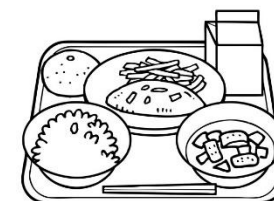
25日(月) **食べることの大切さ**

26日(火) **栄養のバランスを考えよう**

27日(水) **楽しく食べよう**

28日(木) **「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の言葉**

29日(金) **もったいない!感謝して食べよう**



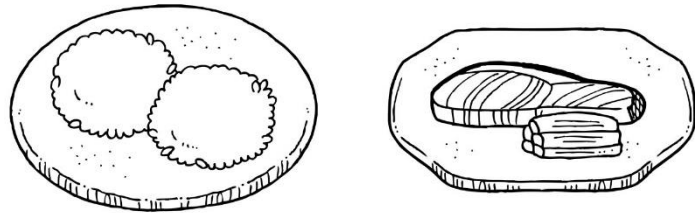
スプーンが必要な日は **12日、20日、22日、25日**です。
忘れずに持ってきてましょう!

給食について もっと知ろう！

★給食はいつから始まったの？

給食は今から 120 年以上昔、明治22年(1889年)の山形県鶴岡町の私立忠愛小学校に起源があります。

当時は食べ物が少ない時期で、お弁当を用意できない児童がいたため、彼らを対象に食事を提供したのが給食の始まりだと言われています。



提供されていたのはおにぎりに塩鮭、漬物などでした。

★どういうものを給食というの？

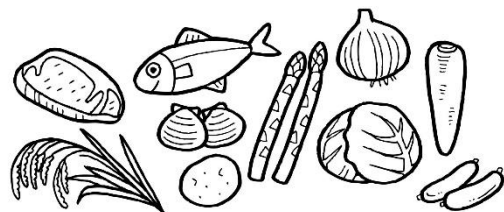
給食は、決まった食数を提供する食事のことを言います。その中でも、学校給食はいくつか種類があり、貝塚市では「完全給食」を提供しています。

完全給食：パン又は米飯（これらに準ずる小麦粉食品、米加工食品その他の食品を含む。）、ミルク及びおかずである給食つまり、ご飯とおかず、牛乳がそろって給食だといえます。



★給食はこんなところに気をつけています！

給食は、子供たちの健康な発達を助けるために、栄養価の基準が定められています。特に、成長期に必要なカルシウム、ビタミンB群を多くとることができるよう考えて作られています。

他にも、旬の食べ物や行事食を取り入れたり、食品の組み合わせや調理法を工夫することで、よりたくさんの食経験を積めるようにしています。



学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	 

作ってみよう 給食レシピ

★ツナ大豆そぼろ

分量（4人前）

ツナ…80g

大豆(乾燥)…28g

にんじん…40g

しょうが(チューブでもOK)…少々

A { 濃口醤油…小さじ1
酒…小さじ1/2
砂糖…小さじ1

水…40ml

だしのもと…適量

①ツナは余分な油を捨て、大豆は水に浸して戻しておく。

②にんじんは細切りに、しょうがはすりおろす。

③油をひいたフライパンを熱し、ツナ・にんじん・しょうがを入れて炒める。

④だしを加えた水・大豆・Aを加えて、汁気がなくなるまで煮る。

