

# 食育だより



令和5年度(令和6年)  
1月号

給食目標: 好ききらいをしないで食べよう

大田区立中萩中学校  
校長 石川貴美子  
栄養士 長嶋紀久子

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
全国学校給食週間と

1月24日から30日までの1週間は  
「全国学校給食週間」です。

7つの学校給食の目標



あけましておめでとうございます  
新しい年の目標は立てましたか? 今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長して行ってほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしく願いいたします。

## 栄養バランスを考えて食べよう!!

1月の給食目標は【好ききらいしないで食べよう】です。なぜ、「好き、きらい」はいけないのでしょうか。食品にはそれぞれ体のためになる大切な働きがあります。きらいで食べないものがあるからといって、すぐに病気になるわけではありません。しかし、かたよった食生活を続けると大人になったときに病気になることもあります。そのためにもきれいな食べ物にも関心を持ちましょう。

食べものにはふくまれている栄養のはたらきの特徴から《きいろ・あか・みどり》にわけると

### きいろ

おもにエネルギーになる

炭水化物(糖質)	脂質
米、パン、めん類、いも類など	油、バター、マヨネーズなど

### あか

おもに体をつくるもとになる

たんぱく質	無機質(カルシウム・鉄)
魚、肉、卵、豆	牛乳、乳製品、豆製品など

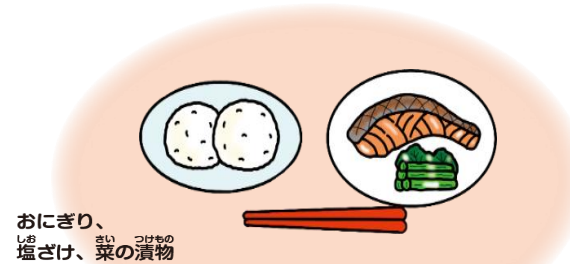
### みどり

おもに体の調子をととのえる

ビタミン

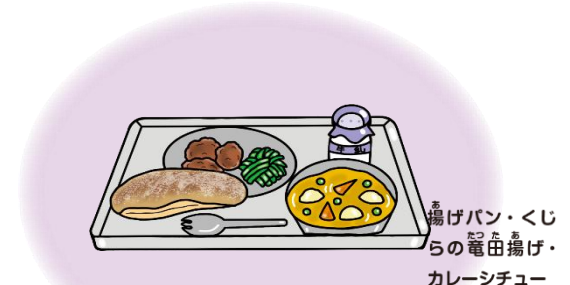
ビタミンA(カロテン)	ビタミンCなど
いろ色のこい野菜	その他の野菜、きのこ類、果物

### 日本で最初の給食



明治22(1889)年に山形県の小学校で、貧しくしてお弁当を持ってこ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。

### 昭和の時代のなつかし給食



昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューでしょう。今の子どもの好きな給食とは、どんなところが違うかな?