

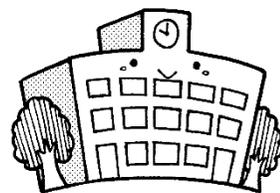
食育だより 1月号

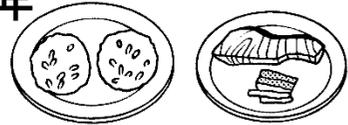
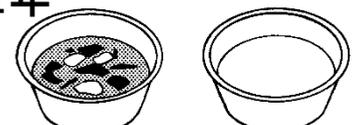
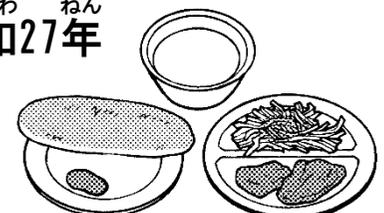
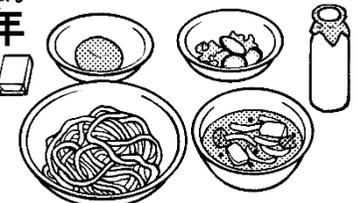
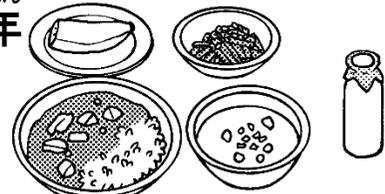
令和7年 1月8日
大田区立東蒲小学校
校長 鈴木 裕二
栄養士 小俣日向子

明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくってまいりますので、楽しみにしててください。さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている給食について改めて知るよい機会にしましょう。

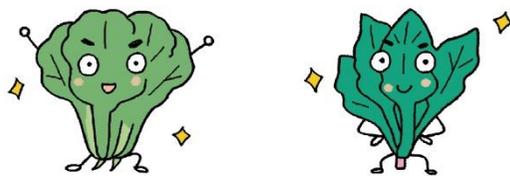
がっこうきゅうしょく れきし ～学校給食の歴史～

日本の学校給食の発祥は、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校とされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。



<p>めいじ ねん 明治22年</p>  <p>おにぎり 塩ざけ つけもの</p>	<p>しょうわ ねん 昭和22年</p>  <p>トマトシチュー ミルク(脱脂粉乳)</p>
<p>しょうわ ねん 昭和27年</p>  <p>コッパパン ジャム ミルク(脱脂粉乳) クジラ肉の竜田揚げ 千切りキャベツ</p>	<p>しょうわ ねん 昭和40年</p>  <p>ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 甘酢和え くだもの(黄桃) チーズ</p>
<p>しょうわ ねん 昭和52年</p>  <p>カレーライス 牛乳 塩もみ スープ バナナ</p>	<p>いま きゅうしょく 今の給食</p>  <p>地場産物を活用したさまざまな献立がつけられています。</p>

カルシウムが多いのはどっち? こまつなvsほうれんそう



成長期の子どもたちに大切なカルシウムが多いのは、こまつなです。こまつなは、ほうれんそうの約3.5倍もカルシウムが含まれています。そのほか、β-カロテンやビタミンC、鉄も含まれています。



体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。



さけは赤身魚? 白身魚?

さけは白身魚です。さけの身のピンクや赤などの色は、えさとなるえびのアスタキサンチンという色素成分によるものです。赤身魚の身の色は、ミオグロビンという色素成分が関係しています。



1月11日は

かがみ びら 鏡開き



かがみびら 鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには神様が宿っているので、刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったもちは、お汁粉やぜんざいなどにして食べましょう。