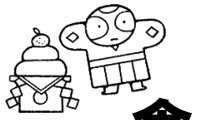


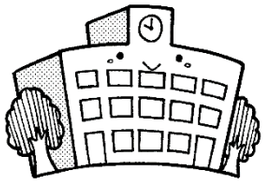
食育だより1月号

令和６年　１月９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いきますので、楽しみにしていてください。

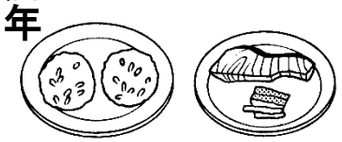
さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている給食について改めて知るよい機会にしましょう。

～学校給食の歴史～



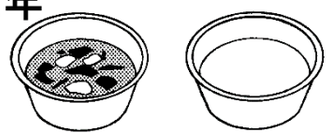
日本の学校給食の発祥は、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校とされています。
学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。

明治22年



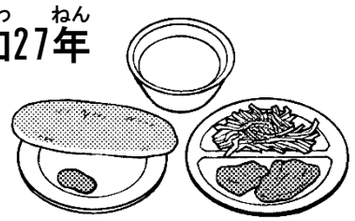
おにぎり　塩ざけ　つけもの

昭和22年



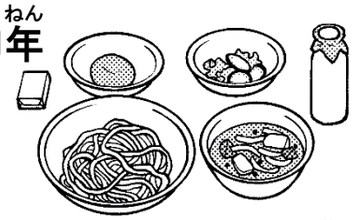
トマトシチュー　ミルク（脱脂粉乳）

昭和27年



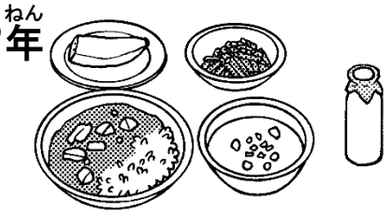
コッペパン　ジャム　ミルク（脱脂粉乳）
クジラ肉の竜田揚げ　せんキャベツ

昭和40年



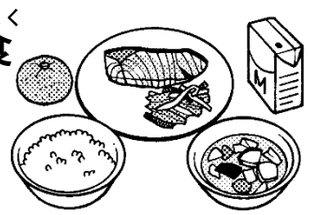
ソフトめんのカレーあんかけ　牛乳
甘酢和え　くだもの（黄桃）　チーズ

昭和52年



カレーライス　牛乳　塩もみ
スープ　バナナ

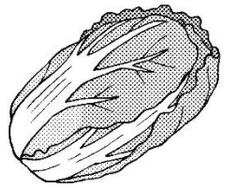
今の給食



地場産物を活用したさまざまな献立がつくられています。

クイズ　はくさいの仲間は？

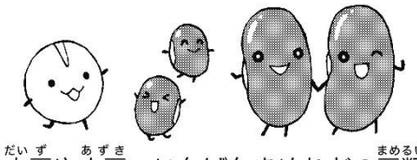
①レタス
②こまつな
③ほうれんそう



答え　②こまつな
こまつなは、はくさいと同じアブラナ科の野菜です。しゅうとはキク科、ほうれんそうはアカザ科です。

ⓒ少年写真新聞社2023

食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。

ⓒ少年写真新聞社2023

ブロッコリーのひみつ

ブロッコリーは、風邪などの病気から体を守るすごいパワーをもっています。そのパワーのひみつは、花が咲く前の栄養分がギュッとつまった「つぼみ」を食べているからです。なんと１茎に平均７万個もつぼみがついているそうです。

1月11日は 鏡開き

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。