



新しい年がスタートしました。冬休み中のおやつの食べ過ぎや夜ふかしなどで、生活リズムは乱れていませんか。早寝早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べ、生活リズムを整えて毎日元気に登校しましょう。

1月24日～30日は「学校給食週間」です！

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で始められました。当時の献立は、「おにぎり」と漬物」でした。その後、学校給食は全国に広まりましたが、戦争が激しくなり中断されました。

戦争が終わると、栄養不足の子どもを救うために、アメリカなどから脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などの援助物資が届き、学校給食が再開されました。給食にかかわる人たちや給食を食べられることに感謝する意をこめて、「学校給食週間」が設けられました。

栄養補給が目的で始まった学校給食ですが、今では、将来にわたって子どもたちが健康で心豊かな生活を送るために大切なことを、毎日の給食を通して、学んでもらう場となっています。

学校給食の目標



学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。

1. 健康な

体づくり



2. 望ましい

食生活のお手本



3. 助け合い

協力し合う



4. 自然の恵みに感謝する



5. 働く人たちに感謝する



6. 地域の食を知り、未来に伝える



7. 食を通して社会のしくみを知る



～「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつにこめる心～

感謝の心



「いただきます」

私たちは、食べ物として、たくさんの動物や植物の大切な命をいただいています。そして、その命を自分の命にかえています。動物や植物に感謝して、「命をいただきます」という意味で、食事の前に「いただきます」とあいさつをするようになりました。



「ごちそうさま」

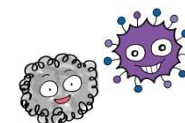
「御馳走様」と書きます。「馳走」とは「走り回ること」「奔走すること」という意味があります。客の料理を作るための材料を、馬を走らせて集めたり、料理を作る人がいろいろなところを駆け回って食事を用意したりしたことに感謝の気持ちを表して「ごちそうさま」とあいさつするようになりました。

いただいた命をムダにしないためにも、食べる時は、ひと口ひと口よく味わい、最後のひと口まで大切に食べたいですね。いただけることに、ありがたい感謝の気持ちを込めて、「いただきます」のあいさつをしましょう。

食事は、食材を育てる人、運ぶ人、売る人、料理する人など多くのかかわっていて、それぞれの思いが詰まっています。食事にかかわっている全ての人にありがたい感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

油断大敵！

風邪予防の徹底を



風邪やインフルエンザが流行しています。外出後の手洗い・うがいやバランスのよい栄養としっかり睡眠をとることで予防できます。

また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時期は、なるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクを着用しましょう。

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食とり入れましょう。



冬野菜をおいしく食べよう

一日にとりたい野菜の目安量

健康な体をつくり、守るためには毎食しっかりと野菜を食べることが大切です。野菜を食べることで、不足しがちなビタミン、ミネラル（無機質）、食物せんいなどをとることができます。

どのくらい食べたらよいのかというと…

6～8才：240g

9～11才：290g

12～14才：300g

大人：350g

（いも類は除くきます）

です。

色の濃い野菜も忘れずに

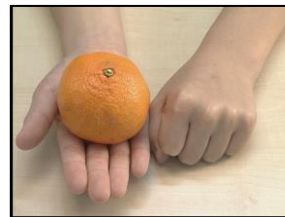
一日にとりたい野菜の量のうち、1/3のは色の濃い野菜を食べましょう。にんじん、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など切った時に中まで色の濃い野菜には、体内でビタミンAに代わるカロテンが含まれています。

カロテンは、炒め物などにして、油と一緒に食べると吸収されやすくなります。おいしく料理してしっかり食べましょう。



果物は野菜の代わりにはなりません

果物は、ビタミンCや食物せんいが多いなど野菜との共通点がたくさんあるように思われますが、食物せんいの種類が違ったり、ミネラルが少なかったりするので、果物は野菜の代わりにはなりません。また、果物には、糖分も多く含まれていますので、野菜の代わりに食べていると肥満の原因につながります。



果物は、野菜とは別に一日に「げんこつ1つ分」くらいが適量。



サプリメントではなく、食べ物からとろう

サプリメントとは、栄養補助食品ともよばれ、ビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養摂取を補助するために錠剤やカプセル状にしたものです。あくまでも、サプリメントは補助するものです。栄養が足りない場合は、食事の改善が第一です。好き嫌いを少しずつ直していき、食べ物からバランスよくとるようにしましょう。



学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

〇平成30年度 12月分(12月3日～12月19日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

幸松小学校

	品目	産地				品目	産地				
主食	米	埼玉(春日部)				しめじ	使用なし				
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野				
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えりんぎ	長野				
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟				さつまいも	茨城				
		ブロッコリー	埼玉								
青果類	にんじん	千葉				パセリ	使用なし				
	たまねぎ	北海道				春菊	埼玉				
	じゃがいも	北海道				ゆず	愛媛				
	さといも	埼玉				かぼちゃ	静岡				
	こまつな	埼玉				れんこん	茨城				
	ほうれんそう	埼玉	千葉								
	キャベツ	愛知									
	大豆もやし	使用なし				肉類	ぶた肉	茨城	群馬		
	もやし	栃木					とり肉	岩手	鹿児島		
	はくさい	茨城					牛肉	使用なし			
	青果類	きゅうり	使用なし				さわら	東シナ			
		ねぎ	埼玉					さば	使用なし		
		ごぼう	茨城					メルルーサ	カナダ		
		だいこん	神奈川					あさり	熊本		
ピーマン		使用なし			いか		使用なし				
赤パプリカ		使用なし			さけ		北海道	三陸			
とうもろこし		北海道			しらす干し		使用なし				
にんにく		青森			ちりめんじゃこ		使用なし				
しょうが		高知			えび		ベトナム	インドネシア			
なす		使用なし			さんま		使用なし				
さやいんげん		ベトナム			いわし		使用なし				
にら	茨城										
たけのこ	九州、四国										

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。