

EAT通信 1月 令和4年(2022年) 和歌山市立西脇小学校

【 食事は、落ち着いてよくかんで食べましょう。 】



楽しい冬休みを過ごせましたか。いよいよ学年最後の3学期です。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗う、食事をしっかり食べる、ストレスや疲れをためないことが重要です。

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、毎年学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

日本の学校給食の歴史を知ろう

学校給食は明治22年に山形県鶴岡町の忠愛小学校で、貧しい家庭の子供たちに昼食を提供したのが始まりとされています。戦争の影響で実施できなくなり、戦後、子ども達の栄養状態を改善しようとアメリカから贈られた物資を使い給食が再開されました。

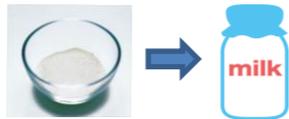
昭和38年(1963年)

主食としてソフト麺が登場する



昭和39~43年(1964~1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



昭和51年(1976年)

米飯給食が正式に始まる



1月の給食目標 きまを守り、協力しよう
★安全に気を付けて順序よく配ぜんするくふうをしよう。
★当番の人に協力しよう。



1月7日は七草がゆ

「春の七草」は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら

・ほとけのぎ・すずな・すずしろです。

1月7日に食べる七草がゆには、おせち料理で疲

れた胃を休め、野菜がとほしい冬場に、ふそくしが

ちな栄養をおぎなうという役割があります。



つくってみよう

きゅうしょくレシピ

(材料 一人分)

- 土ごぼう 30g
- きゅうり 20g
- 白いりごま 少々
- 砂糖 3g
- 酢 3g
- しょうゆ 2g

ごぼうサラダ

(作り方)

- ごぼうは皮をそいでからさがきにしてゆでる。
- きゅうりは千切りしてかるくゆでる。
- 1と2をしぼって水けをきる。
- 調味料であえてからごまをふる。

おうちのひとといっしょにみてくださいね。



う!

る。