



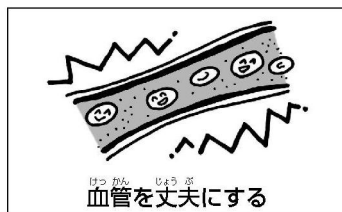
あけまして おめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。いよいよ今年度も残すところ3ヶ月を切りました。引き続き、子供たちの健やかな成長と健康を願って、給食室一同、力を合わせて「安全・安心のおいしい給食」を心を込めて作って参りますのでよろしくお願いいたします。



野菜や果物を食べて 抵抗力をつけよう

からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。植物は生まれてから死ぬまで一定の場所にいます。害虫に攻撃を受けても、風雨や有害物質にさらされても動くことができません。そのため、これらから身を守るために、各種のファイトケミカル（ビタミン・ミネラル以外の、植物が生産するクスリのような成分）を持っています。私たちは野菜や果物を食べてこの力を借りれば、病気に負けない力のもとを身につけることができます。



1月の給食から

1月 12日 (火) 七草献立

1月7日は七草の日です。

春の七草が入ったおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

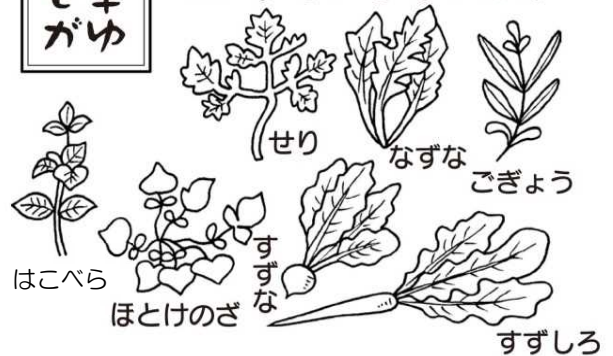
中村小学校では少し遅めの七草の日として12日に7種類の野菜を入れたお汁を出します。

*七草汁



七草がゆ

に入っているものは?



1月 18日 (月) 小正月献立

*小豆ご飯

邪気や厄をはらうといわれる小豆を入れたおかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。

全国学校給食週間



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。中村小学校では、1月25日～29日の週に昔の給食にタイムスリップして給食を出します。明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくることが出来ない子供たちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり、実施することができなくなっていました。戦後、食糧難から子供たちを救おうと海外からの物資で一部の地域で昭和21年12月24日に給食が再開されました。この物資をいただいたことに感謝して冬休みと重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」としました。さまざまな人々の愛で支えられている給食をもう一度見つめ直す一週間にしてほしいと思います。

中村小学校の全国学校給食週間

25日(月)～29日(金) タイムスリップ給食

『明治22年 最初の給食』

- ・おにぎり ・鮭の塩焼き
- ・つけもの

昭和21年 戦後、給食が再開される

『昭和25年頃 完全給食スタート』

- ・脱脂粉乳 ・パン ・鯨の竜田揚げ
- ・クリームスープ ・サラダ

※脱脂粉乳とは・・・

牛乳から脂肪分を取り除いて粉にし、砂糖などを加えた物。苦手な子が多かった。

『明治38年頃 麺の登場』

- ・牛乳 ・ソフト麺 ・トマトソース
- ・サラダ ・果物

昭和40年代 脱脂粉乳から牛乳へ

『昭和51年頃 ご飯の登場』

- ・牛乳 ・カレーライス ・スープ
- ・サラダ ・果物

『現代』

1月29日は現代の給食ということで、東京都の郷土料理を出すことにしました。現代は、栄養補給の役割だけでなく、様々なことを学ぶ教材としての役割を担っています。



1月25日に似た給食を出します。



1月26日に似た給食を出します。



1月27日に似た給食を出します。



1月28日に似た給食を出します。