

令和 4 年度

1 月 北町中食育だより



早寝早起朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋 雅彦
栄養士 河口 由季

寒さが厳しくなってきました。「ただいま」の後、「いただきます」の前にはしっかり手洗いを
して、感染症や食中毒の予防に努めましょう。また、休みの日はつい不規則な生活になりがち
です。朝ご飯をしっかりと食べ、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

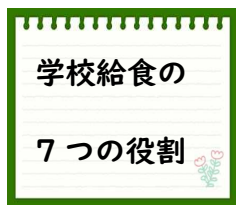


給食の始まりと全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治 22(1889)年に山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、
戦争の影響により学校給食は中断され、戦後も食糧難のため子供たちの栄養状態は悪化しました。そ
のような子供たちの様子を知り、学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになりました。そして、
アメリカの民間団体から給食用物資の寄贈を受けて、昭和 22(1947)年 1 月から学校給食が再開さ
れました。

世界中の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を
考え、その発展を期して、毎年 1 月 24 日から 1 月 30 日までの一週間を「全国学校給食週間」として
います。



健康な体をつくる	望ましい食生活の お手本になる	助け合い、協力し合う 社会性を身に付ける
自然の恵みに感謝す る心を育てる	働くことを尊び、 感謝する心を育てる	地域食文化を知り、 未来に伝える
働くことを尊び、 感謝する心を育てる	地域食文化を知り、 未来に伝える	食を通して社会の しくみを学ぶ

★ 北町中学校の給食 ★

昭和 42(1967)年 1 月よりセンター給食(学校外の調理場で作った給食を給食時間までに配送す
る方式)として始まり、平成 18(2006)年 4 月より現在の自校調理方式に変わりました。「安全・安心で、
おいしい給食を」という気持ちをもって、毎日心を込めて手作りしています。



冬休み中もカルシウムを補給しよう！

食事状況調査(※)の結果によると、「給食のある日に比べて、給食のない日にはカルシウム
の摂取量が不足している」との調査結果が示されています。休みの日も牛乳・乳製品や小魚、豆
腐、野菜、海藻などを食べてカルシウムを補給するようにしましょう。

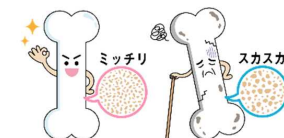
※ 厚生労働科学研究費補助金により行われた循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」のこです。

【12~14 歳のカルシウムの推奨量】男性：1,000 mg 女性：800 mg
【牛乳 200ml (コップ 1 杯分程度) に含まれるカルシウム】約 220 mg



★ 牛乳 200ml と同じカルシウムを補給するためには…

木綿豆腐 240g (約 4/5 丁)	ししゃも 62g (約 4 尾)	小松菜 130g (約 1/2 束)
---------------------------	------------------------	--------------------------



カルシウムのはたらき
カルシウムは人体に最も多く含まれているミネラルで
す。人体に含まれているカルシウムの 99% は骨と歯に存
在しています。残り 1% は血液や筋肉などに存在し、筋肉
の収縮や神経を安定させる作用があります。

カルシウムが不足している状態が続くと何が起きる？
骨密度が低下して骨粗しょう症になる恐れがあります。

◆ 12 月の使用食材 ◆

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉	ピーマン	茨城	セロリ	愛知
たまねぎ	北海道	赤ピーマン	山梨、青森	えのき	長野
じゃがいも	北海道	きゅうり	埼玉、宮崎、高知	米	青森
キャベツ	愛知	ねぎ	千葉、埼玉	はたはた	鳥取
もやし	栃木	大根	千葉	あさり	熊本
水菜・にら	茨城	ごぼう	群馬	くじら	山口
チンゲンサイ	静岡	れんこん	茨城	鶏肉	岩手、宮崎
白菜	茨城	にんにく	青森	豚肉	茨城
小松菜	埼玉	しょうが	長崎	卵	栃木