

給食だより

令和 4年 1月 7日
松戸市立旭町小学校

あけましておめでとうございます。今年も安心・安全で美味しい給食をお届けできるよう給食室一同努めてまいります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

寒さも一段と厳しさを増し、冬もこれから本番です。空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。バランスのとれた食生活と十分な睡眠を心がけて風邪に負けないからだをつくりましょう。

体内時計のリズムを大切に

私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるといわれています。

1日(24時間)を周期とするこうしたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”とよびます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

早寝・早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要なのです。



朝食をしっかり食べよう

私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が一番軽く、夕食が量・質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、からだのサーカディアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事をもっと重視する必要があります。昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物を組み合わせ、しっかり食べることがよいのです。



○からだの調子を整えてくれる食べ物は・・・



色の濃い野菜



その他の野菜



果物

野菜や果物が不足してしまうと肌がカサカサになったり、便秘になったり、病気にかかりやすくなるので、積極的に食べましょう。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

学校給食の歴史～これまでとこれから～

日本の学校給食は明治22年(1889年)、山形県鶴岡町の小学校でお弁当を持ってこられない子ども達のために始まり、そこから全国に広まってきました。

第二次世界大戦中、学校給食は中断されました。戦後、食べ物が十分でなかった時、ユニセフの救援物資により給食は再開され、栄養不足の子ども達を救いました。

毎日何気なく食べている給食の陰には多くの人々の働きがあったことや食べることの大切さについて考える機会にしましょう。1月24日から30日の給食には、千葉県の特産物のいわし、こまつな、ながねぎなどを多く使った献立を予定しています。お楽しみに。



日本で最初の給食



おにぎり しおざけ つけもの

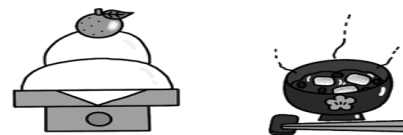
昭和の時代のなつかし給食



あげパン くじらのたつたあげ
カレーシチュー

1月の給食から

行事食 鏡開き



1月11日(火)は「鏡開き」です。「鏡開き」とは正月にお供えた鏡餅を下げておしるこなどにして食べ、1年の健康を祝う行事です。関東では汁気のあるものを「おしるこ」、汁のないものを「ぜんざい」と言うことが多いようです。

旬 たっぷり食べよう白菜!



冬が旬の白菜は、食物繊維とビタミンが豊富です。加熱するとかさが減るのでたくさん食べることができます。給食のスープでは一人分で50～70g使います。水に溶けやすい水溶性ビタミン類も汁ごと食べるので無駄なく摂取できます。

◎給食のメニューを紹介します。「タラのおろしソース」

材料	(4人分です)
タラ	4切れ
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
小麦粉	小さじ1
揚げ油	適量
大根	100g
しょうゆ	大さじ1
三温糖	大さじ1

作り方
1. タラは酒をふっておく。
2. タラの水気をさっとふきとり、粉をまぶして油で揚げる。
3. 大根をすりおろし、調味料を加え、ひと煮たちさせる。
4. 皿にタラを盛りつけ、ソースをかける。

☆タラは冬が旬の魚です。魚が苦手な人にも食べやすかったようです。