



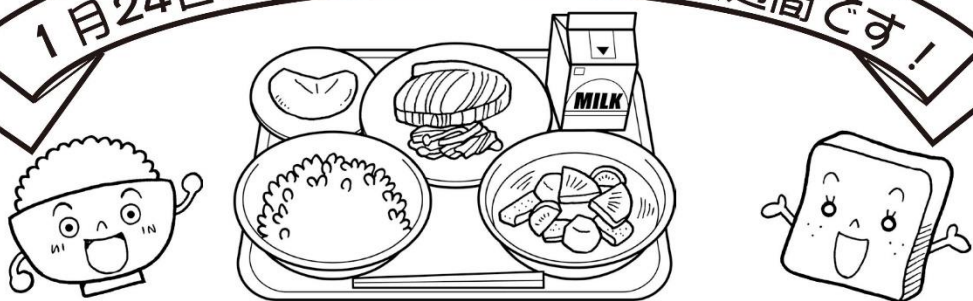
給食だより

令和5年 1月号(1/24付)
松戸市立和名ヶ谷小学校

大寒に入り本格的な寒さを感じる日が多くなりました。風邪を引かないよう、たんぱく質とビタミンの多い食品を摂り、疲れやストレスをためないようにしっかり睡眠をとりましょう。ところで、今、体育館前の紅梅がきれいに咲いています。来校された際はぜひご覧ください。



1月24日から30日は全国学校給食週間です!



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



6年生が家庭科の授業で考えた献立が給食に出ます!

「1食分のこんだてを立てよう」の学習で考えた献立を給食に取り入れることになりました!まずは個人で立て、次に班で立て、プレゼンテーションをしてクラスの代表を決めました。各クラス2献立を、2月と3月の給食に出します。そして、気をつけたことや工夫したこと、思いなどを下級生へプレゼンテーションします。6年1組:2/2・2/7、6年2組:2/22、6年3組:2/3・2/13、6年4組:2/20です。お楽しみに♪(2組と3組のもうひとつは3月になります。)

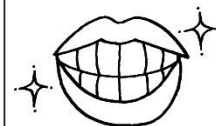
かむことの効果

◇肥満予防



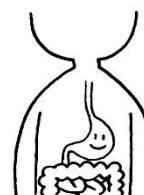
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



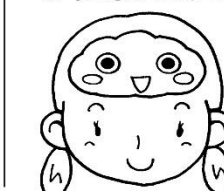
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくするため、CO2排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。

クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?

①上の方

②真ん中

③先の方



答え: ③先の方
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によって若干旬が違いますが、冬になると甘さが増してきます。だいこんは上の方にいくにつれ、辛みが強くなっています。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。

クイズ

Q. 和食に欠かせない調味料で、現在では海外でも人気の「ソイソース」と呼ばれる調味料はなーんだ?

①みりん

②しょうゆ

③みそ



②しょうゆ