

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和3年1月12日

新しい年が明けました。3学期は1年間の「まとめ」の学期です。冬休み中に、食べ過ぎで体調をくずした人はいませんか？基本の生活リズムを見直して、規則正しい生活を心がけましょう。今年も食に関する話をお伝えしていきたいと思ひます。

全国学校給食週間 (1月24日～1月30日)



1月25日の給食は、当時の献立を再現しました。



学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達のために、おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出したことから始まったと言われています。戦争中、食べ物が少なくなって、戦争の終わる頃には、ほとんど給食ができない状態で、戦後はご飯を食べずに学校に来たり、お弁当を持って来られない子ども達がたくさんいました。そのことを知ったユニセフやララ(アメリカで作られた団体)は、日本に脱脂粉乳や缶詰を贈り、援助してくれました。これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。

学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物の大切さなどを知り、食生活を見直す1週間です。

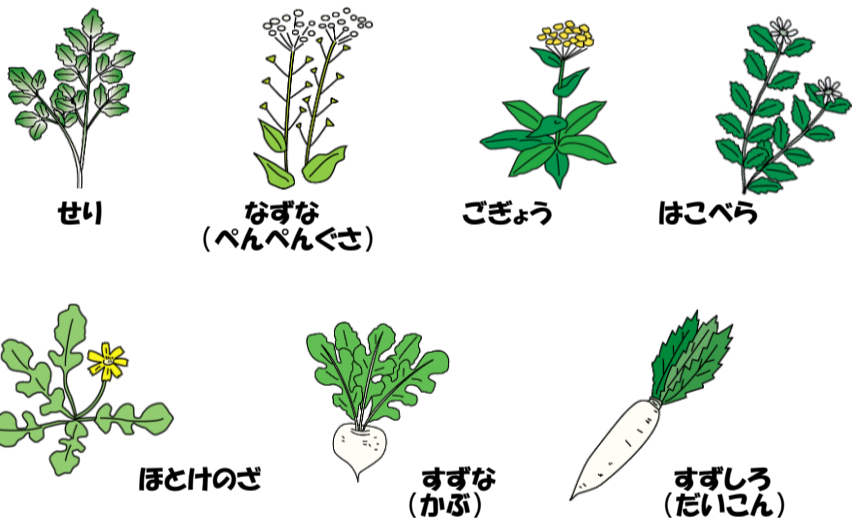
感謝の気持ちを持って給食をいただきたいものですね。



七草がゆ

【12日(火)】

1月7日の朝に、七種類の若菜を入れたお粥を食べて、無病息災を祈ります。また、正月にたくさんのごちそうを食べた胃を休ませるという意味もあります。



くじら

【29日(金)】



昭和20～40年頃のまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代、低カロリーでたんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富な鯨は、貴重な栄養源としてよく給食に出ていました。

今ではあまり見かけなくなりましたが、松原市では今月の給食に登場します。味わって食べて下さいね。

栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表

をホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。



▲栄養素(炭水化物等)一覧表



▲原料配合表

学校給食 こんだて コーナー

18日
(月)

おなか和え

給食で何度も登場している「おなか和え」です。お好みの野菜で作っててください！

【材料(4人分)】

- 白菜..... 300g
- ほうれん草..... 100g
- ゆで塩..... 適量
- 砂糖..... 大さじ1
- みりん..... 小さじ1
- 薄口しょうゆ..... 大さじ2
- 花かつお..... 1パック

(お好みの量で和えてください)

【作り方】

- お湯をわかしておく。野菜は、水でよく洗う。白菜、ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- ①のお湯にゆで塩と切った野菜を入れて野菜をゆがく。
- ②の野菜の水分をよく切り、★と花かつおを和える。



・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
小学生	学校給食摂取基準 ※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
	平均値 ※2	622	15.3	28.4	2.48	310	77	2.9	198	0.34	0.49	22	3.6

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%