



スクールランチ

令和4年
まなづる小学校

一年で最も寒さの厳しい時季となりました。気温が低く、空気が乾燥する冬は、鼻やのどの粘膜も傷つきやすくなります。タンパク質を多く含む肉・魚・卵・乳製品や、ビタミンA・ビタミンCを含む野菜・果物を積極的にとり、風邪や新型コロナウイルス、インフルエンザに負けない体をつくりましょう。手洗い・消毒・マスクも忘れずに。

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です

学校給食の 歴史の巻

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってくるのでできない児童を対象に、昼食（おにぎり・焼き魚・漬け物）を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦が激しくなると給食は中止になり、食べるものが不足したため、たくさんの子どもたちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子どもの栄養不足が心配されました。「ララ（アジア救済団体）」から脱脂粉乳が寄贈されると、昭和21（1946）年12月24日から東京、神奈川、千葉で学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし12月24日が冬休みに入るため、1ヵ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としたのです。子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満など懸念される問題も見られる今日、「学校給食」は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康的で心豊かな食生活を送るために、とても重要な役割を果たしています。

まなづる小学校 給食週間 1月31日(月)～2月4日(金)

まなづる小では、全国学校給食週間に近い1週間を給食週間としています。
予定では、1月24日から28日でしたが、休校があったため、1週間遅らせて、1月31日から2月4日に行います。
調理員さんと用務員さんに感謝の気持ちを伝える招待給食や給食集会を行います。
給食集会は、給食放送委員会によるクイズを各教室で行います。おたのしみに！



今月の給食から

ひまわりのだいこん

ひまわり級の畑でとれた大根を給食でいただきました。

1月14日の「大根サラダ」、24日の「とんじる」、26日の「けんちんじる」に使いました。葉っぱも立派だったので、13日の「みそしる」にも入れました。とれたての大根はとてもおいしかったです。





食べなアカン! 「寒」の食べ物

「寒」は年が明けて2月の立春までの一年で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の「小寒」、後半を「大寒」となります。この時期には「寒」と名前のつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷりて、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

「寒」の食べ物



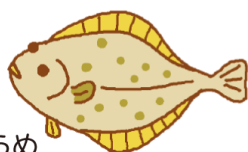
寒ぶり



寒だら



寒たまご



寒びらめ



さば



寒しじみ



凍り豆腐

※昔は寒のころの「寒ざらし」で作られた。



寒天

カン★カン(寒・甘)野菜大集合!



ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたることで甘みが増すことが知られています。また雪国では秋に実った野菜を雪の下から掘り起こして収穫する「雪下野菜」もあります。甘い「雪中キャベツ」などもよく知られています。

みんなで食べるとあったかい!



寒といえば、武道の「寒稽古」が有名です。終わった後にはあたたかいおしるこがよく振る舞われます。寒の食材は「鍋」で食べるのもおすすめです。寒い時期だからこそ、食卓の鍋で心まで温まるひとときにしたいですね。