



スクールランチ

令和3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、インフルエンザに負けない体をつくりましょう。手洗い・マスクも忘れずに。

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時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は教育の一環として行われています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材とした食育も積極的に進められています。



学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されています。その条文には、学校給食の目標として、次の7つのことが掲げられています。

● 健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

● 食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

● 自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

● 支え合いで成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

● 伝統的な食文化



日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

● 生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

まなづる小学校 給食週間 1月25日(月)～29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。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、神奈川県産の食材をたくさん使ったかながわ産品学校給食デーが実施されます。

給食集会では、給食放送委員会によるO×クイズを各教室で行います。おたのしみに！





かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとらしましょう！



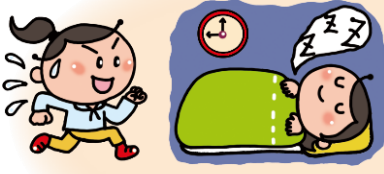
愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質（油、脂肪）を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体温を上げてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点により生活リズムをつくりましょう。

食べ方、気をつけようね

ひじをついて食べる

とてもだらしく見えません。作ってくれた人の思いにこたえるためにも正しい姿勢で食べましょう。



食べ物を大切にしない

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることの意味を考えてみましょう。



食器を持たない

“犬食い”となって背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。



ばっかり食べ

味や栄養のバランスを考えた献立のねらいが達成されません。途中で食べ終わると栄養も偏ります。

