

きゅうしょくだより



令和6年1月
さいたま市立仲町小学校
給食室

ホームページアドレス <http://nakacho-e.saitama-city.ed.jp/>

3学期が始まり、寒さも一段と厳しくなってきました。毎日の生活習慣を整えて食生活にも気を配り、かぜなどに負けない体づくりを心がけて、寒い冬を乗り切りましょう。



1月24日から30日までの1週間は、「全国学校給食週間」です。学校給食は、子ども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るために重要な役割を果たしています。

仲町小でもさまざまな取組を行う中で、給食の意義や役割について、再度、児童の理解や関心を高めていきたいと思ひます。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



◆冬こそ、しっかり水分補給をしましょう

冬は夏ほど汗をかくことも少なく、のどが渇きにくいいため、水分不足になることがあります。こまめな水分補給を心がけましょう。

また、のどや鼻は空気中の細菌やウィルスが侵入するのを防ぐため、粘膜で覆われていますが、乾燥すると、ウィルスや細菌が付着しやすくなります。

コーヒーや紅茶、お茶などのカフェインが入っている飲み物は、利尿作用がはたらき、水分が吸収されずに排泄されてしまいます。水や麦茶、牛乳、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。また、食事からも水分は摂取できます。しかし、朝食を食べないと水分不足になりやすいので、しっかり食べるようにしましょう。

10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



成長期の体をつくる 栄養がいっぱい！ 魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

魚が苦手な児童が多くいます。小骨がある場合もありますが、よくかんで食べるようにしましょう。

◆あおぞら学級と1年生が「くわいの芽取り」をしました。

12月11日(月)に、あおぞら学級と1年生の児童が給食で使う「くわい」の芽取りを行いました。あおぞら学級では、くわいを育てて収穫までしてくれました。大きなくわいが取れました。事前に、くわいを栽培した、「若谷農園」での収穫風景やくわいがどのように実をつけるのか、などの説明の動画を見て、くわいについて学びました。初めてくわいを見る児童も多く、興味深い様子でした。給食で「くわいご飯」を食べると、「ほくほくしている」、「思ったよりおいしい」との声が聞かれました。一度、下茹でした後、調理したため、くわい独特の苦みは感じられず、おいしい「くわいご飯」ができました。1年生もよく食べていたようです。

コロナ禍では、体験活動もなかなかできませんでしたが、今後はぜひ、いろいろな活動に挑戦していきたいと思ひます。

