



食育だより

むつみちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ
栄養教諭 坂本文代

だいごう
第9号

2019年になりました。冬休み中は、元気に楽しく過ごすことができましたでしょうか。

1月も、インフルエンザやノロウイルスが流行する時期です。年末年始の寝不足や不規則な食生活が続くと、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、3学期も毎日元気に登校できるようにしましょう。

今年の「食生活のめあて」を立てよう

「一年の計は元旦にあり」（1年間の計画はその年のはじめに決めておくのがよい）とい
います。今年の食生活のめあてを立ててみましょう。みなさんが、豊かで健康的な食生活を送り、元気に毎日を過ごせるよう願っています。

食生活のめあて



1月24日～30日は、全国学校給食週間です

岡崎市では、学校給食週間に地場産物や郷土食を取り入れた給

食を実施しています。給食を通して、地元食材のおいしさや郷土食

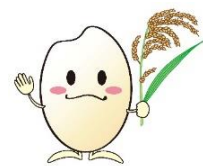
の良さを見直してみましょう。



がっこうきゅうしょく きねんこんだて
学校給食記念献立

24日(木)【**米粉入りロールパン**】

岡崎産の米粉を使ったパンです。米の消費拡大と地産地消促進のために開発されました。もちもちとした食感がおいしいです。



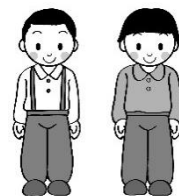
25日(金)【**ベジ担スープ**】

給食メニューコンクールで、優秀賞に輝いた献立です。今年のテーマは、「みんな食べたくなる！地元野菜の給食」でした。岡崎産のほうれん草、もやしを使用しています。



29日(火)【**すいとん**】

すいとんは、小麦粉から作ります。戦時中や戦後にかけて、食料がない時代にお米の代わりとしてよく食べられていました。



30日(水)【**なすのみそ汁**】

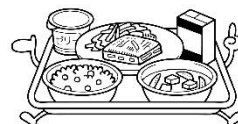
岡崎産のふゆはるなすとみそを使用した献立です。地元でつくられた食材を味わって食べてください。



がっこうきゅうしょく れきし たく
学校給食の歴史3択クイズ

Q1 学校給食は何時代に始まったのでしょうか？

- ①江戸時代 ②明治時代 ③大正時代



Q2 昭和51年に、正式にごはん給食が始まりましたが、当時は週5日のうち1回以下でした。現在は、週何回(全国平均)ごはんが出されているのでしょうか？

- ①2回以下 ②約3回 ③4回以上



Q1: ② <明治22年に山形県鶴岡市の私立山形女子学校で始まったとされています。>
 Q2: ② <平成28年度学校給食実態状況等調査(食料自給率の向上や日本食文化の継承、地産地消)のため、ごはん給食が推進されています。>