



新しい年が始まりました。充実した冬休みを過ごせましたか。
しっかり栄養をとり、運動と睡眠を確保し、冬休みでくずれた生活リズムを戻しましょう。今年一年、健康に過ごせるように心がけましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう たの しょくじ 今月の給食目標:楽しく食事をしよう



1/14 は災害用アルファ化米で
カレーを食べましょう

谷戸二小

防災チャレンジウィーク

阪神・淡路大震災から30年

どんな一年にしたい?

おせち料理は昔から、いろいろな願いをこめて作られてきました。

おせち料理は昔から、いろいろな願いをこめて作られてきました。

おせち料理は昔から、いろいろな願いをこめて作られてきました。

おせち料理は昔から、いろいろな願いをこめて作られてきました。

おせち料理は昔から、いろいろな願いをこめて作られてきました。

かがみびら 鏡開き

鏡開きという行事があります。お正月にお供えした鏡もちを下ろし、手や木づちで割って雑煮や汁粉にして食べます。

鏡開きという行事があります。お正月にお供えした鏡もちを下ろし、手や木づちで割って雑煮や汁粉にして食べます。

鏡開きという行事があります。お正月にお供えした鏡もちを下ろし、手や木づちで割って雑煮や汁粉にして食べます。

鏡開きという行事があります。お正月にお供えした鏡もちを下ろし、手や木づちで割って雑煮や汁粉にして食べます。

鏡開きという行事があります。お正月にお供えした鏡もちを下ろし、手や木づちで割って雑煮や汁粉にして食べます。

災害時の『食』を備えまじょう

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が発生しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の 持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

1人1日3リットル

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食の歴史を知ろう

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

明治22年(1889年)
忠愛小学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。

昭和25年(1950年)
戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。

昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

昭和38年(1963年)
主食として、ソフト麺が登場する

昭和39~43年(1964~1968年)
脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

昭和51年(1976年)
米飯給食が正式に始まる

災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍車の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせず済みます。



冬の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ?
① にんじん ② 大根 ③ れんこん

Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ?
① ② ③

Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをしますか?
① 体を冷やす ② 体を温める ③ 背をのぼす

Q4 次のうち、木にならないものはどれ?
① いちご ② りんご ③ みかん

Q5 タラは魚綱に何という漢字を書きましょう?
① 冬 ② 雪 ③ 花

ごたえ Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草] Q3=② Q4=① Q5=② 鱈(タラ) [①は鮫(コノシロ)、③は鯛(ホッケ)]

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。