

# 食育だより

令和7年1月

川崎町学校給食センター



新年あけましておめでとうございます



今年も安全でおいしく笑顔になれる給食を届けられるよう

がんばりますのでどうぞよろしくお願ひいたします



## 「早ね・早おき・朝ごはん」でよい一年のスタートを!

3学期も「早ね・早おき・朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう。朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。寝ている間に使ったエネルギーを朝ごはんてしっかりと補給し、元気に一日をスタートさせましょう。



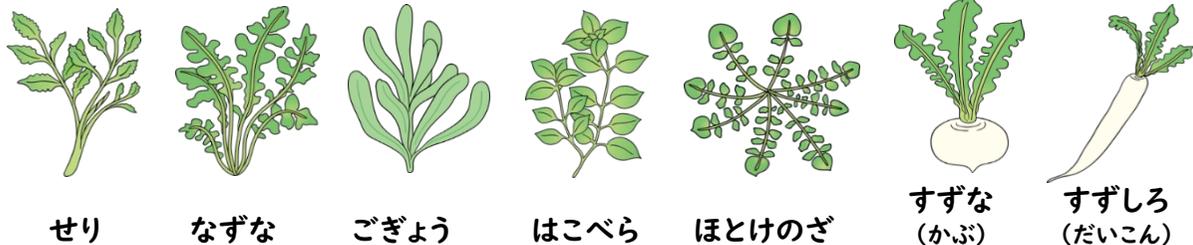
朝ごはんをきちんと食べている人の方が、学力調査の平均正答率が高いという結果が出ています。朝ごはんを食べると、午前中の授業に集中して取り組むことができます。逆に朝ごはんぬきでは、エネルギーが不足した状態なので、集中力が低下してしまいます。



## おぼえておきたい 春の七草



1月7日の朝に、一年間の健康を願って、7種の野菜が入った「七草がゆ」を食べる風習があります。お正月のごちそうで疲れた胃を休め、冬に不足しがちな栄養素を補ってくれます。七草がゆに使う7種の野菜を「春の七草」といいます。



せり

なずな

ごぎょう

はこべら

ほとけのざ

すずな  
(かぶ)

すずしろ  
(だいこん)



春の七草のひとつ

すずな

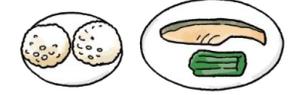
「春の七草」として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形がすずに似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。



全国学校給食週間

1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。日々の給食について学び、感謝する一週間にしましょう。

## 給食が始まったのはいつから?



日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

## 給食に牛乳が出るのはどうして?



成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

## 給食の思い出を聞かせてください

保護者の方々も、多くの方が給食を食べて育ったのではないのでしょうか。給食の思い出や好きだった献立など、ぜひおうちで語りあってみてください。



## 給食レシピ



## くじらのアングレース

### ☆ 材料(4人分) ☆

- ◎くじら肉 200g
- ◎でんぷん 15g
- ・おろししょうが 1g
- ・トマトピューレ 10g
- ・ケチャップ 15g
- ・砂糖 10g
- ・ウスターソース 5g

### ☆ 作り方 ☆

- ① くじら肉にでんぷんをつけて揚げる。
- ② その他の材料を、よく混ぜて火にかける。
- ③ ②の中に①を入れ、よく絡めたら完成☆

昭和30年ごろは、くじらがよく食べられていました。鶏肉や豚肉があまり出回っていなかったため、くじらは安くて栄養のある食材として家庭や学校給食で子どもたちの健康を守ってきました。

今では年に1度しかないメニューですが、リクエストの多い人気のメニューです。

