

1月給食だよ!



令和5年 1月 1日
厚田学校給食センター
TEL・FAX: 78-2141

今月の給食目標

「給食の歴史を知ろう」

学校給食はどのように始まり、変化してきたのか給食の歴史について考えてみましょう。



あけましておめでとうございます。

寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に乗り切りましょう。



1月24日から30日は

全国学校給食週間

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つけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食習慣は、このような学校給食の意義や役割について理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

学校給食献立の移り変わり

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	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・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

昭和51年に、日本で米飯給食が正式導入されたことにより、和食メニューの種類も増えました。和食は、日本人の伝統的な食文化で、ユネスコ(国連の教育科学文化機関)の「世界無形文化遺産」に登録されています。和食が増えたことで、より栄養バランスがよい給食を提供できるようになりました。

◆◆◆◆◆ 「和食」 ◆◆◆◆◆

「和食」は、主食のご飯と汁物、2~3種のおかずを組み合わせた「一汁三菜」(いちじゅうさんさい)が基本になります。

また、食品本来の味を生かし「旬」などの季節感を大切にするという特徴があり、世界中でも健康的な食生活とされています。

和食の良さを見直し、積極的に食事に取り入れ健康的な食生活を心がけましょう。

