

きゅうしょくだより

令和7年1月号
座間市立相模野小学校
校長 田中 恵子

あけましておめでとうございます。

寒い時季ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかりと休みましょう。

健やかな体と心で、新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく、安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

| | |
|--|---|
| <p>明治22年(1889年)</p>  <p>・おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p> | <p>昭和22年(1947年)</p>  <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)</p> |
| <p>昭和30年(1955年)</p>  <p>・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム</p> | <p>昭和52年(1977年)</p>  <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ</p> |

冬にも飲もう!! 牛乳

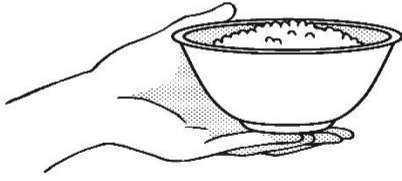
冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



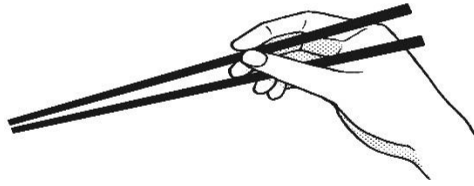
食器の持ち方・姿勢はできていますか？

茶わん



親指は茶わんのへりにかけ、残りの4本指をそろえ、糸底を支えます。

はし



上のはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えます。

姿勢

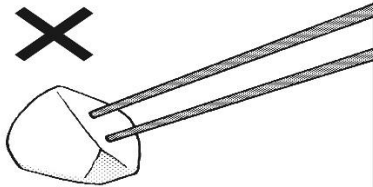


背筋を伸ばし、体と机との間はこぶし1個分あけて、足はそろえて床につけます。

避けよう！ きらいばし

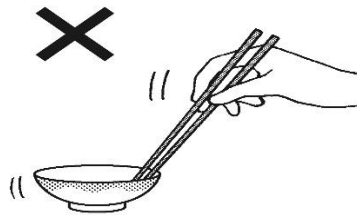
「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。

刺しばし



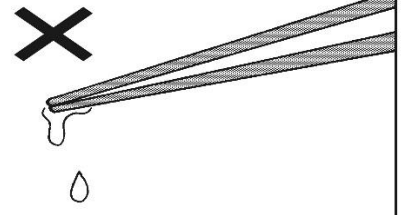
食べ物をはしで突き刺して食べること。

寄せばし



食器をはしで手元に引き寄せること。

涙ばし



はしの先から汁物などの汁をぼたぼたと落とすこと。

作ってみませんか？

カレー味のサラダ（9日の献立より）



材料（4人分）

| | |
|--------|----------|
| キャベツ | 葉3枚 |
| きゅうり | 1本 |
| にんじん | 2cm |
| ほうれん草 | 1/2束 |
| ささみの水煮 | 小1缶 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ1と1/2 |
| カレー粉 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| さとう | 小さじ1 |

作り方

- ① キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにする。ほうれん草はゆでて3センチぐらいに切る。ニンジン、キャベツもゆでておく。
（給食ではきゅうりもゆでます。）
- ② カッコ内の調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜とささみの水煮をドレッシングであえる。