



令和 6 年 1 月
鎌倉市立富士塚小学校

あけましておめでとうございます。本年も安心安全でおいしい給食を作ってまいりますので、よろしくお願いいたします。1 月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



1 月 給食目標 給食のことを知ろう～学校給食週間～



1月24日から30日は

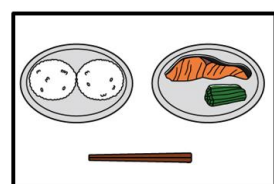
全国学校給食週間

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みにつけるために重要な役割をはたしています。

学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための一週間です。

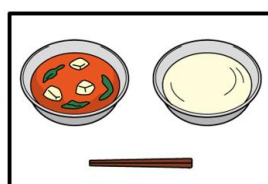
学校給食の歴史をふりかえってみよう

明治 22 年



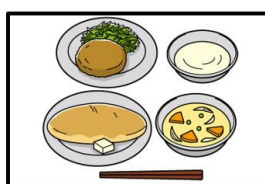
おにぎり・塩サケ・菜の漬物

昭和 22 年



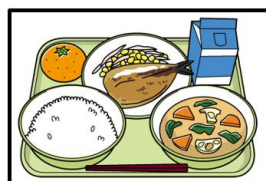
ミルク（だっし粉乳）・
トマトシチュー

昭和 25 年



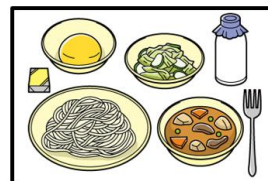
コッパン・ミルク（だっし粉乳）・
ポタージュスープ・クロック・
せんキャベツ・マーガリン

今



地域や旬の食材が豊富で、栄養のバランスが良く、食に関する知識を学べます。

昭和 40 年



ソフトめんカレーあんかけ・
牛乳・甘酢あえ・黄桃・チーズ

1 月 26 日の献立「すいとん」とは？

すいとんとは、小麦粉の生地を手でちぎったり、まるめたりして、小さい塊にしてしょうゆやみその汁物で煮た料理です。すいとんという呼び名の料理は全国的にあり、さまざまな地域で食べられている郷土料理です。食糧難の時代には、お米に代わるものとして食卓に上がっていたそうです。戦争により小麦粉が不足していたときは、大豆粉やとうもろこし粉などを混ぜて作られていました。当時はかつおや昆布などのダシや調味料も不足していたため、水で溶いた粉をお湯や海水に落とし、煮込んで作られていたそうです。当時は具材もないスープでしたが、給食ではたくさんの食材と一緒に煮込んで栄養満点に仕上げています。

1 月の旬の食材～はくさい～

冬においしくなる野菜の「はくさい」について紹介します。家庭でもよく出る白菜は日本料理のイメージがありますが、原産国は中国です。英語では Chinese Cabbage（チャイニーズキャベツ）と呼ばれています。日本で栽培され始めたのは、明治時代に入ってからです。11～2 月の寒い時期に旬を迎えます。霜が当たることによって葉に栄養を蓄えて甘くておいしくなります。9 割以上が水分と言われ、ビタミン C やビタミン K など栄養をたっぷり含んでいます。旬の白菜は給食でも登場します。献立表でチェックしてみましょう。



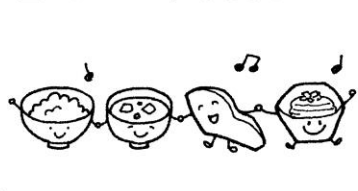
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。