

しょくいく 食育だより

れいわ なん がつ
令和8年1月

かわさきまちがふこうきゅうしょく
川崎町学校給食センター



しんねん
新年あけましておめでとうございます

ほんねん あんぜん えがお きゅうしょく
本年も 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・早起き・朝ごはん」でよい一年のスタートを!

がっこう はや はやお あさ せいかつ との
3学期も「早ね・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう。朝ごはんは、
めいじ ねん む しょう はじ
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にて
しっかりと補給し、元気に一日をスタートさせましょう。



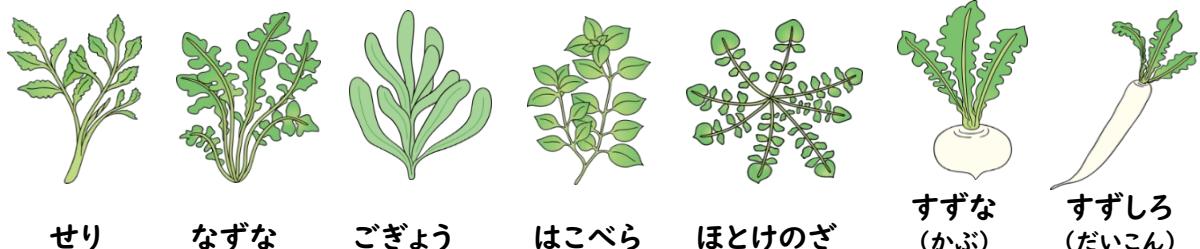
あさ た ひと ほう がくりょくちょうさ へいきんせいとうりつ たか けっか
朝ごはんをきちんと食べている人の方が、学力調査の平均正答率が高いという結果が
で あさ た ごぜんちゅう じゅぎょう しゅうちゅう とく
出ています。朝ごはんを食べると、午前中の授業に集中して取り組むことができます。
ぎやく あさ ふそく じょうたい しゅうちゅうりょく ていか
逆に朝ごはんぬきでは、エネルギーが不足した状態なので、集中力が低下してしまいます。



おぼえておきたい 春の七草



がつなのか あさ いちねんかん けんこう ねがって、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
つかいやすふゆふそく えいようそおぎな
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。
ななくさつかしゅやさいはるななくさ
七草がゆに使う7種の野菜を「春の七草」といいます。



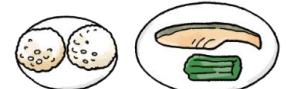
はる ななくさ
春の七草のひとつ
すずな
「春の七草」として知られている「すずな」は、
かぶのことです。かぶは、形がすずに似ている
ことから、「すずな」とも呼ばれています。



がつ にち にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1月26日～30日は、「全国学校給食週間」です。給食について学び、
かんしゃ いっしゅうかん
感謝する一週間にしましょう。

きゅうしょく はじ 給食が始まったのはいつから?

にほん がっこうきゅうしょく やま がた けん つる おかちょう しりつちゅうあいしょうがっこう
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。



きゅうしょく ぎゅうにゅう で 給食に牛乳が出るのはどうして?

せいちょう き こつりょう たか ほね こつそ
成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう
じょう よ ぼう じゅうよう ぎゅうにゅう ほう ふ ふく
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。



きゅうしょく おも で ま 給食の思い出を聞かせてください

ほこしゃ かたがた おお かた きゅうしょく たそだ
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でしょうか。
きゅうしょく おも で す こんだて かた
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ズ

☆ 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☆

しとうわ ねん でまわ こくわうよく こ
昭和30年ごろは、くじらがよく食べられていました。鶏肉や豚肉があり
でまわ 出回っていましたので、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。
いま ねん ど おお にんき
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。

