

# きゅうしょくだより

平成29年 1月

春日部市立粕壁小学校  
おうちの人とよみましょう

新しい年をむかえ、3学期の給食も始まりま  
した。

今年はどうな目標を立てましたか。一年間を  
健康に過ごすために、しっかり食べて丈夫な体  
をつくり、目標に向かってがんばりましょう。

## 今月のもくひょう

給食に感謝して食べましょう

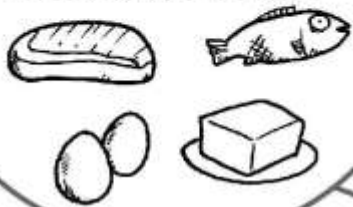


1月24日～1月30日は  
**全国学校給食週間** です

## 十分な栄養をとり元気に過ごしましょう

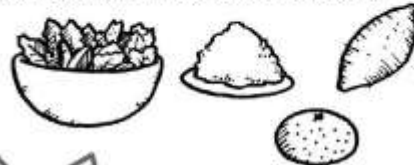
### たんぱく質を たくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を  
強めます。肉・魚・たまご・牛乳・とうふ  
などをたくさん食べましょう。



### ビタミンCを 毎日とろう

ビタミンCは、寒さをふせぐホルモンを  
助けるはたらきをします。野菜サラダ・  
大根おろし・さつまいも・みかんなど、  
新鮮な野菜やくだものを食べましょう。



### 油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、  
からだをあたたくします。すき焼き・てん  
ぷら・いためものなどに使って食べましょう。



### ビタミンAを たっぷり食べよう

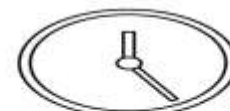
鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、  
ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん  
草・にんじん・レバーなどを油で料理して  
食べましょう。



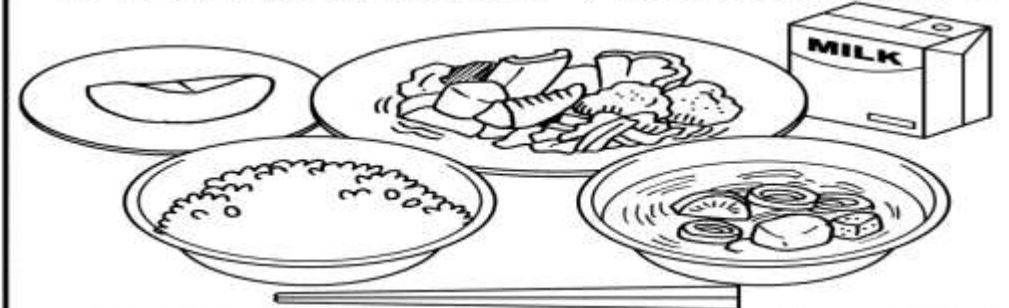
もりもり食べて、外で元気よく運動しましょう。

学校給食は、明治時代に山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのためのために、おにぎりと漬物などが用意されたことが始まりであると言われて  
います。しかし、第二次世界大戦で食糧不足になり、学校給食は中止せ  
ざるをえませんでした。戦後、栄養不足の子どもたちを救うため世界各国か  
ら缶詰や脱脂粉乳などの援助があり、昭和21年に東京都、神奈川県、千葉  
県などの一部の都市で試験的に給食が再開されました。12月24日に再開  
されたのでこの日を記念の日にしようと考えられましたが、冬休みになるた  
めに1ヶ月後の1月24日が給食記念日になりました。

これを機会に、食べられることへの感謝の気持ちや食べ物を大切にする気  
持ちなどについて、改めて考えてみましょう。



## 学校給食は栄養バランス満点！



給食は、みなさんが健康にすこし、成長  
していくために、エネルギー量や栄養素の  
摂取基準が決められています。それをもと  
に献立を立てているので、栄養バランスが  
ととのっているのです。

好き嫌いせず よく味わい  
きれいに食べましょう