

がつごう しょくいく 1月号 食育だより



こうようだいしょうがっこう
向陽台小学校 2024.1

あたらし とし むか
新しい年を迎えました。みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか？
えいよう バランスのよい しょくじ すいみん
栄養バランスの良い食事と睡眠をとって、今年も元気に過ごしましょう。



1月24日から30日は

全国学校給食週間



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についての理解を
ふか 深く、給食や「食」への関心（かんしん）を高めるための一週間（いちしゅうかん）です。

学校給食の始まり

にほん がっこうきゅうしょく
日本の学校給食は、
やまがたけんつるおかちょう しりつちゅうあい
山形県鶴岡町の私立忠愛
しょうがっこう めいじ ねん
小学校で、明治22年に
むしやう ていきやう
無償で提供されたのが始
まりとされています。その
ちくてき ひんこんじどう すく
目的は、貧困児童を救うた
めだったそうです。



給食に牛乳が出るのはどうして？

せいちやうき こつりやう たか
成長期に骨量を高め
ることは、ほねづくりや
こつそ しょうよぼう
骨粗しょう症予防のため
に重要です。牛乳
は、カルシウムを豊富
に含み、吸収率も良い
ため、給食に出されて
います。



睡眠の役割

ねている時（とき）に分泌（ぶんびつ）される成長
ホルモンは、骨（ほね）や筋肉（きんにく）をつくら
り免疫力（めんきりょく）を高めたりします。ま
た、記憶（きおく）の整理（せいり）や学んだ知識（ちしき）を
定着（ていちゃく）させたりします。

家族みんなで かぜ予防



かぜはウイルスに感染（かんせん）すること
で起こります。手洗（てあら）いやうがい、
ひとごみ（ひとごみ）を避（さ）ける、バランスのよい
食事（しょくじ）や適度（てきど）な運動（うんどう）、十分な睡眠（じゅうぶん すいみん）
・休養（きゅうやう）を心（こころ）がけることが大切（たいせつ）です。

きゅうしょく

しょうかい

給食レシピ紹介

— 手作りひじきふりかけ —

〇材料（4人分）

- ・芽ひじき 4g
- ・かつお節 4g
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・さとう 小さじ1

〇作り方

- ①芽ひじきを水（みず）に戻（もど）しておく。
- ②芽ひじきを炒（いた）める。
- ③こいくちしょうゆ、みりん、さとうをいれて煮（に）る。
- ④かつお節（ぶし）をいれて仕（し）上げる。



こんげつ てづく
今月は、手作りのひじきふりかけが登場（とうじやう）します！給食（きゅうしょく）にふり
かけがつくとご飯（はん）の残食（ざんしょく）の量（りやう）が減（へ）ります。ひじきは、食物（しょくもつ）繊維（せんい）な
どの栄養（えいよう）がたっぷりです。栄養（えいよう）たっぷりのふりかけでご飯（はん）が進（すす）むと
うれしいですね。ぜひ、ご家庭（かてい）でも作（つく）ってみてください♪