



給食だより



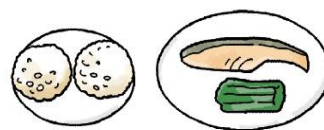
黒磯学校給食共同調理場

今月の目標：給食のあゆみについて知ろう

今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

どんな給食を食べていたか、
家族で話してみては！

私が食べていた頃は、
先割れスプーンを使っ
ていたわ



鯨肉の竜田揚げや、脱
脂粉乳がなつかしい
な～

今の給食は、いろんな国
の料理がでるんだよ

昔の給食の主食はパン
だけだったわ

栃木県のいちごを使用した
「いちごゼリー」が登場！



栃木県はいちごの生産量が55年連続で全国一。その『栃木県産いちご』をぜいたくに使ったゼリーが「JAなすの」様の食育応援事業により学校給食に無償提供されます。ぜひお楽しみに♪

※いちごゼリーは1月24日につきます。

今月の地産地消食材 『うど』

うどは畑で春から秋まで育て、葉が枯れた後に根の部分だけをさらに1年間育てます。その後、育った根を掘り起こし、ビニールハウスやムロと呼ばれるところで栽培し収穫されるそうです。



1月の給食の「みそ汁(22日)」「きんぴら(30日)」には、那須塩原市内で栽培された「うど」を使用します。



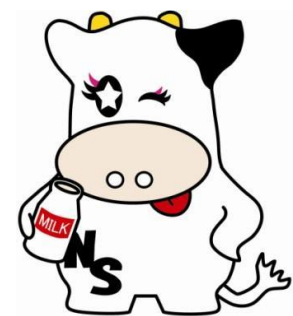
生乳生産額本州1位的那須塩原市は、
「牛乳でスマイルプロジェクト」を応援しています！



那須塩原市では、農林水産省・Jミルクが主催している「牛乳でスマイルプロジェクト」に参加しています。これは、プロジェクト加入者が一体となって牛乳の消費拡大を図っていくというものです。（農林水産省_牛乳でスマイルプロジェクト）

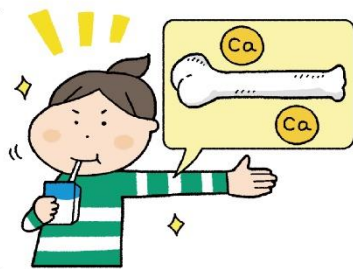
https://www.maff.go.jp/j/chikusan/gyunyu/lin/gyunyu_smile.html

牛乳・乳製品を食事に取り入れることで、笑顔になってほしい（＝牛乳でスマイル）というメッセージが込められています。



10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



牛乳の変身

牛乳は発酵や分離によって、さまざまな食品に変身します。

発酵させるとヨーグルトやチーズになり、脂肪を分離させるとバターになります。このほかにも脱脂粉乳や練乳、アイスクリームなどができます。



※1月の給食では、毎日の飲用牛乳の他に19日のコーンクリームスープや、26日のセルフハンバーガーにハンバーグの上のにせるスライスチーズを使用します。給食がない冬休みや土日にも家で牛乳を飲みましょう！