

しょくいく  
食育だより

# えがおのじかん



令和3年度 年末号  
丹波山村学校給食センター  
栄養教諭 奥秋 日香里



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、  
食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と  
十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

**早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう**

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

**いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう**

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜 主菜  
主食 汁物

**おやつを食べるときは、時間と量を考えよう**

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

## 1月の給食目標 『給食の歴史や日本の食文化について知ろう』

1/24~1/30 「全国学校給食週間」 **学校給食の昔と今**

献立の移り変わりを見てください。学校給食には長い歴史があり、その時代の姿を反映しています。先生たちやおうちの人に話を聞いてみると、給食の思い出が聞けるかもしれません。



【明治22年】  
給食が始まった頃の献立。  
1月17日(月)の給食で再現します!

【昭和20年】  
戦争が終わった頃の献立。  
日本の子もたちの背を伸ばそうと、アメリカやユニセフから寄付されたミルクが出されました。

【昭和25, 27年】  
アメリカから送られた小麦によって、コッペパンが出されるように。主食、ミルク、おかずのそろった「完全給食」が始まりました。  
1月18日(火)の給食で再現します!

【昭和44年】  
小麦を使った主食の種類を増やすため、ソフト麺が誕生。  
1月19日(水)の給食で再現します!

【昭和52年】  
米飯給食が開始。  
1月20日(木)の給食で再現します!

## 行事と食べ物を線でつなごう!

日本では、年間を通してさまざまな行事が行われています。次の絵は、行事と行事に関係のある食べ物です。線でつなぎ、どんな意味があるか調べたり、おうちの人に聞いたりしてみましょう。

だんご ひなあられ そうめん 福豆  
おせち料理

かしわもち かぼちゃ そば

おみそか たなばた ひなまつり とうじ こどもの日 せつぶん 正月 じゅうごや十五夜