

食育だより

令和8年1月号
戸田市立 小学校

毎月19日は「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター

1年のまとめとなる3学期になりました。残り3か月も元気に過ごすためには日頃の生活習慣、栄養バランスの良い食事が大切です。風邪なども流行する時期です。体調を崩さないように気を付けましょう!



早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

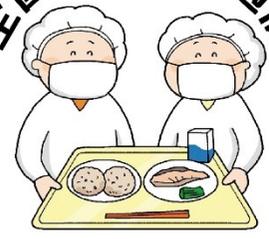
脳の活性化! 朝食レシピ ~さば雑炊~

材料 <給食 4人分>
 ご飯 100g
 水 1カップ
 サバ水煮缶 1缶
 卵 1個
 長ねぎ 1/3本
 昆布茶 小さじ1
 生姜 1かけ
 しょうゆ 小さじ1~2

<作り方>
 ①ごはんは水洗いしてぬめりを取っておき、卵は溶きほぐし、長ねぎは小口切り、生姜はおろす。
 ②鍋に水と昆布茶を入れて火にかけ沸騰したら、ごはんときば水煮を缶汁ごと加え弱火で7~8分煮る。
 ③溶き卵をまわりから、細く流すように入れ、すぐに強火にして長ねぎと生姜のおろし汁を入れて蓋をし、火を止めむらす。



全国学校給食週間



給食が始まったのはいつから?

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。

給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや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、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

明治22年

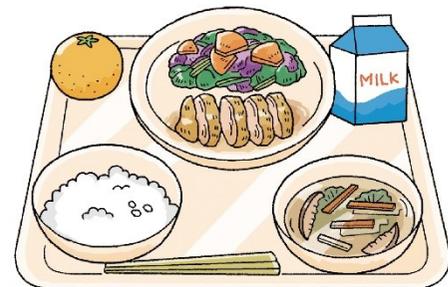


「牛乳」の提供が開始
昭和30年代



毎年、1/24~1/30は『全国学校給食週間』です。給食センターでは、1/26~1/30の間で、「学校給食週間献立」を提供予定です。お楽しみに♪

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょ。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることが出来るかもしれません。

