

食育だより

令和8年1月号
戸田市立 中学校

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。脳を十分に働かせ、自分の力を発揮させるためにも規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事が大切です。その上で体調を崩さないように過ごしていきましょう。



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。



脳が活性化! 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、ごはんときざめサバ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ネギ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?

給食に牛乳が出るのはどうして?

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。

成長期に骨量が高めることは、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



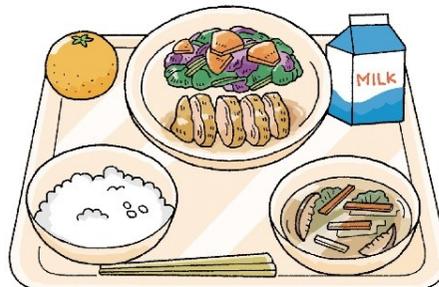
「牛乳」の提供が開始

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う。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できるといいかもしれません。

