



食育だより

令和6年1月10日
横浜市立矢部小学校
校長 山口恭史
栄養教諭 芦野文香

新しい年がスタートしました。2024年はどんな年になるのでしょうか。何をするにも健康でいることが大切です。寒さが厳しくなると、かぜをひいたり、体調をくずしたりしやすくなります。食生活を大事にして、元気に一年をすごしたいですね。

今年も安心でおいしい給食を提供できるよう、職員一同力を合わせてがんばります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

* 1月の給食について *

☆日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。

12日(金): 白玉そう煮、なます

☆給食週間にちなんだ献立を取り入れました。

- ・給食の歴史を伝える献立…**ごはん、うめぼし、焼きのり**
- ・横浜に関わりの深い献立…**すき焼き風煮、サンマー麺**
- ・給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立…**とんカツ**

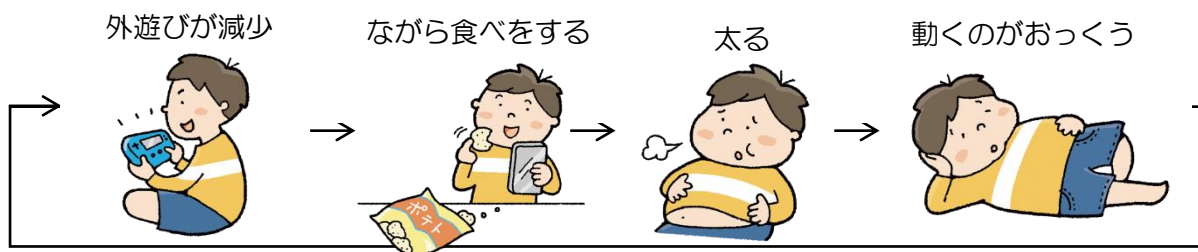
☆冬に美味しい旬の食品を取り入れました。

(ぶり、たら、さば、ほうれんそう、こまつな、ねぎ、はくさい、しゅんぎく、だいこん、みずな、ぽんかん)

1月の自校炊飯

17日(水): 1・3・5年生、5くみ、19日(金): 2・4・6年生

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

給食記念日

☆ 1月24日は給食記念日です。



明治22年、山形県でお弁当を持ってこられない子どものために、おにぎりと簡単なおかずを出したことが日本の学校給食の始まりとされています。

その後は戦争で食糧不足になり中止されましたが、戦後に世界各国からの援助があり、昭和24年の12月24日に学校給食が再開されました。給食が再開されたことを記念して冬休みが明けた1月24日を給食記念日としました。

現在の給食は栄養バランスを考え、子どもたちの心身の健康を支えるだけでなく、体に必要な栄養素やバランスのとれた食生活の大切さ、感謝のころなどを学ぶことができる「生きた教材」です。食事を楽しみながら様々なことを学べると良いですね。

横浜市の学校給食献立内容のうつりかわり

