

1月給食だより

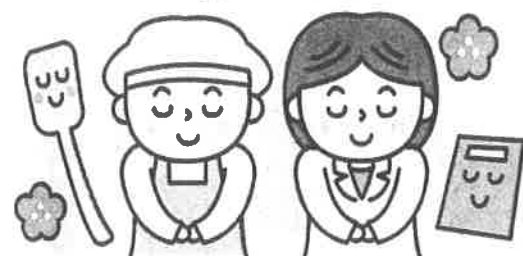
R7.1月

宇城市学校給食センター

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひ致します。

今年巳(へび)年！

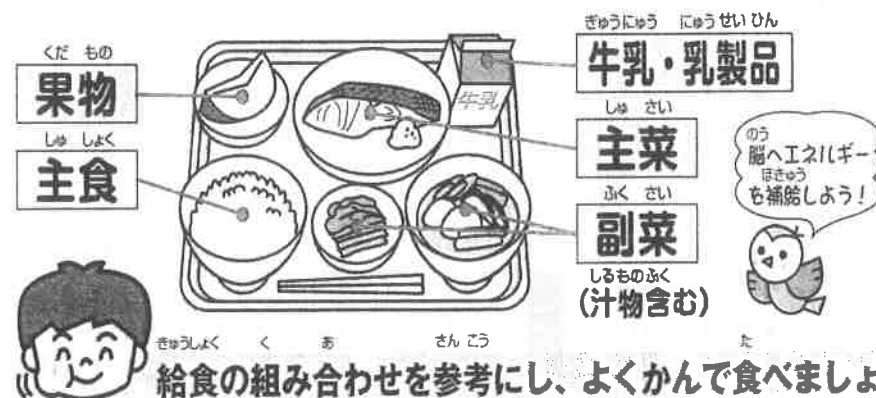
へびは、食べるときに獲物を丸のみ
しますが、皆さんは、よくかむこと
を意識して味わって食べましょう。



集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから
取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、
朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつな
がります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲
料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べる
ので、ゆっくり消化・
吸収され、腹持ちがよ
く、安定して脳へエネ
ルギーを供給します。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりと
されています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認
団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年
12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」
としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間で「全国学校給食週間」
とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校
給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
私立忠愛小学校で 提供されたとされ る給食。	支援物資の脱脂粉乳 や缶詰、小麦粉など を使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入 れ、郷土料理や行事食、世界の料 理など、食育の教材となる給食。

給食週間の献立紹介

20日	黒樺牛のビーフシチュー（(株)杉本本店寄贈） でこぼんサラダ（熊本県産品活用）
21日	＊給食が始まった頃の献立＊ すいとん 鮭の塩焼き たくあんのごまあえ
22日	ざぜん豆（熊本の郷土料理）
23日	豚肉とれんこんの中華炒め（宇城市産活用） いきなりだんご（熊本の郷土料理）
24日	つぼん汁（熊本県の郷土料理） しいらフライ（県産品活用）

20日の給食に

「黒樺牛」が登場！
豊野町にある(株)杉本本店さんから「美味し
い黒毛和牛を給食で楽しんでほしい」との
思いで自社ブランド和牛「黒樺牛」を寄贈
いただきました。杉本本店さんの所有する
黒毛和牛の数は日本一で、「黒樺牛」は「矢
岳(やたけ)牧場」という東京ドーム11個分
の広大な牧場で子牛が生まれてから大き
くなるまで2年以上かけて大切に育てら
れています。お肉になるまで杉本本店さん
が一貫して生産されているので、美味しさ
だけでなく安全性が非常に高いことも特
徴の一つです。黒毛和牛「黒樺牛」の角切
りを使ったビーフシチュー、お楽しみに！