



# 1月給食だよ

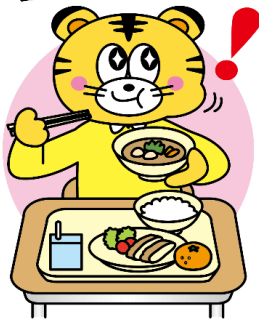
令和4年1月  
水上村学校給食センター



あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



## 苦手なものにも **トライ** しよう!



みなさんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。せっかくの給食が食べずに捨てられるのはもったいないですよ。

今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

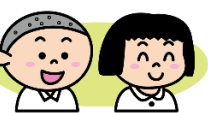


## 1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

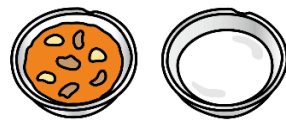
日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したことが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていききましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解を深めることなどを目的に、毎年、全国各地さまざまな行事が行われます。

## 昔の給食を見てみよう!

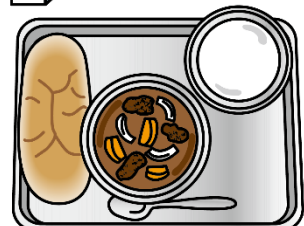


昭和22年ごろ



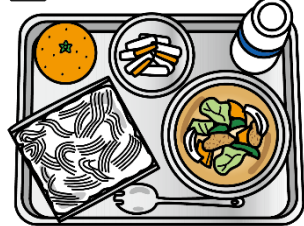
トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろ



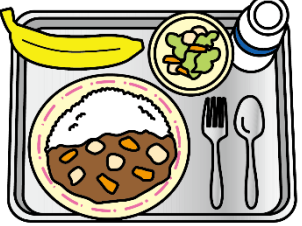
コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ



ふるさと

# くま 球磨さんだより 1月号



令和3年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい  
**今月の注目食材**



## にんじん

まいつき にちぜんご  
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

◆にんじんの原産地はアフガニスタンで、  
日本には、室町時代に中国から伝わった  
と言われています。

◆にんじんは緑黄色野菜のひとつです。  
にんじんに含まれる代表的な栄養素はカ  
ロテンです。カロテンは鼻やのどの粘膜を  
丈夫にし、ウイルスの侵入を防いだり、  
免疫力を高めたりします。風邪が流行す  
る今の季節には大切な栄養素です。



①白にんじん(パースニップ) ⑤金美にんじん  
②金時にんじん ⑥一般のにんじん  
③島にんじん ⑦ミニキャロット  
④紫にんじん

★旬(地域により異なります)

- ・11月～12月(冬にんじん)
- ・4月～5月(春にんじん)

★熊本県の主な産地は?

菊池、鹿本地域

Q にんじんに多く含まれ、皮膚や粘膜を強くし免疫力を高める栄養素は?

球磨たんてい



クイズ

① カルシウム

② カロテン

③ カリウム

② カロテン

クイズの答え