

給食だより

R4年1月 志木第二中学校

新年、あけましておめでとうございます。
 今年も安全でおいしい給食をみなさんに届けられるよう、
 栄養士・給食調理員8名で頑張りますのでよろしくお願いいたします。
 今月は七草や鏡開きなどの伝統行事があります。
 それにちなみ新年初の給食は『五目寿司』『七草汁』『白玉ぜんざい』を出しますのでお楽しみに。
 1月24日～1月30日は『全国学校給食週間』です。
 給食の意義や役割・歴史について考えましょう。



鏡開き

お正月に神仏に供える丸くて平たいお餅のことで、昔の鏡の形に似ていることからついた名前です。
 橙は子孫が代々繁栄するようという願いから上にのせられています。



春の七草由来

中国の前漢の時代に、元旦は鶏、2日は狗(犬)、3日は猪、4日は羊、5日は牛、6日は馬、7日は人の日としてそれぞれの占いをたて、8日に穀を占って新年の運勢を見ていたと言われています。
 唐の時代には、人の日に「七種菜羹(ななしゅさいのかん)」という7種類の若菜を入れた汁を食べて、無病息災を願うようになりました。羹はあつもの、汁という意味です。

春の七草とは

- ・芹(せり) → 水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。
- ・薺(なすな) → 別名ぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。
- ・御形(ごぎょう) → 別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。
- ・繁縷(はこべら) → 目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬になった。
- ・仏の座(ほとけのざ) → 別称はタバコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
- ・菘(すずな) → 蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富。
- ・蘿蔔(すずしろ) → 大根(だいこん)のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。



1月24日～30日は全国学校給食週間です！



明治22年の給食 学校給食の始まり
 ＊おにぎり
 ＊塩鮭
 ＊菜の漬物



昭和22年
 ＊トマトシチュー
 ＊脱脂粉乳



昭和27年
 ＊コッペパン ＊ジャム
 ＊脱脂粉乳
 ＊鯨の竜田揚げ ＊せん切りキャベツ



昭和40年～
 ＊牛乳 ＊ミートスパゲティー
 ＊サラダ ＊プリン

明治22年山形県鶴岡市の小学校で、生活が苦しい家庭の子どもを対象に昼食を出したことが学校給食の始まりといわれています。当時の給食はおにぎり、焼き魚、漬物といった簡素なものでした。その後、全国に広まった給食ですが、戦争でしばらく中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。この週間を通し、食べ物や作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さをあらためて考えてもらえると嬉しいです。



受験生へエール

免疫力を高め、強い身体を作り、受験に臨みましょう

- 1 質のよい睡眠**

最低でも6時間は睡眠をとるようにしましょう！6時間以下になると日中に覚えたことが長期記憶に保存されません。
- 2 バランスのよい食事**

消化のいいものを食べましょう！発酵食品(豆腐・納豆など) ビタミンB1(豚肉・ぶりなど) ビタミン(にんじん・キャベツなど)
- 3 体を温かく保つ**

38℃～40℃の湯船に15分～20分浸かり身体を温めましょう！体温が1℃下がると免疫力が30%低下します。