



1月 給食だより

鹿児島県立開陽高等学校
定時制課程

明けましておめでとうございます。新年が始まりました。まだまだ寒いですが、しっかりと食べてよく体を動かし、ゆっくり休みましょう。健やかな体と心で新しい年も、元気に過ごしましょう！！



☆1月24日～30日は「全国学校給食週間」☆

1月24日は給食記念日です。この日から30日までの1週間が学校給食週間になります。学校給食は元々子どもたちを栄養不足から救うために始まりましたが、今では子どもたちが食事のマナー、感謝の心、栄養バランス、地域の食材や郷土料理等について学ぶ場としての役割もあります。これを機に、食習慣を見直して見ませんか？

～学校給食の歴史～

日本の学校給食は、明治22（1889）年、山形県鶴岡町（現・市）で始まったとされていますが、第二次世界大戦の影響で、給食は一時中断されました。そして戦後、昭和21（1946）年12月24日に食糧難の子どもたちのために、東京の小学校で食料物資の贈与式を行ったことにちなみ、当初「学校給食感謝の日」という名称でした。しかし、学校給食記念日である12月24日が多くの地域で冬休み期間に当たるため、1ヶ月遅れの1月24日が「学校給食記念日」となりました。

写真：学校給食研究改善協会

日本で最初の給食献立



- ・おにぎり
- ・塩づけ
- ・菜の漬物

山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

冬の旬野菜 ホウレンソウ

★ ホウレンソウの栄養

β-カロテン、ビタミンE、K、葉酸や鉄を多く含みます。冬採りのものはビタミンCも豊富です。ビタミンCは鉄分の吸収を助け、葉酸は赤血球を作り出すので貧血予防の効果が期待できます。

「寒締め」といわれ、収穫前にあえて冬の寒さにあてて栽培した物は、甘みが増し、栄養価が高くなることが分かっています。

美味しいホウレンソウの選び方



【葉】
・濃い緑色で張りがあるもの

【茎】
・株が小さく、茎が細いもの

【根】
・赤みが濃いもの