



食育便り

令和8年1月16日 村上特別支援学校

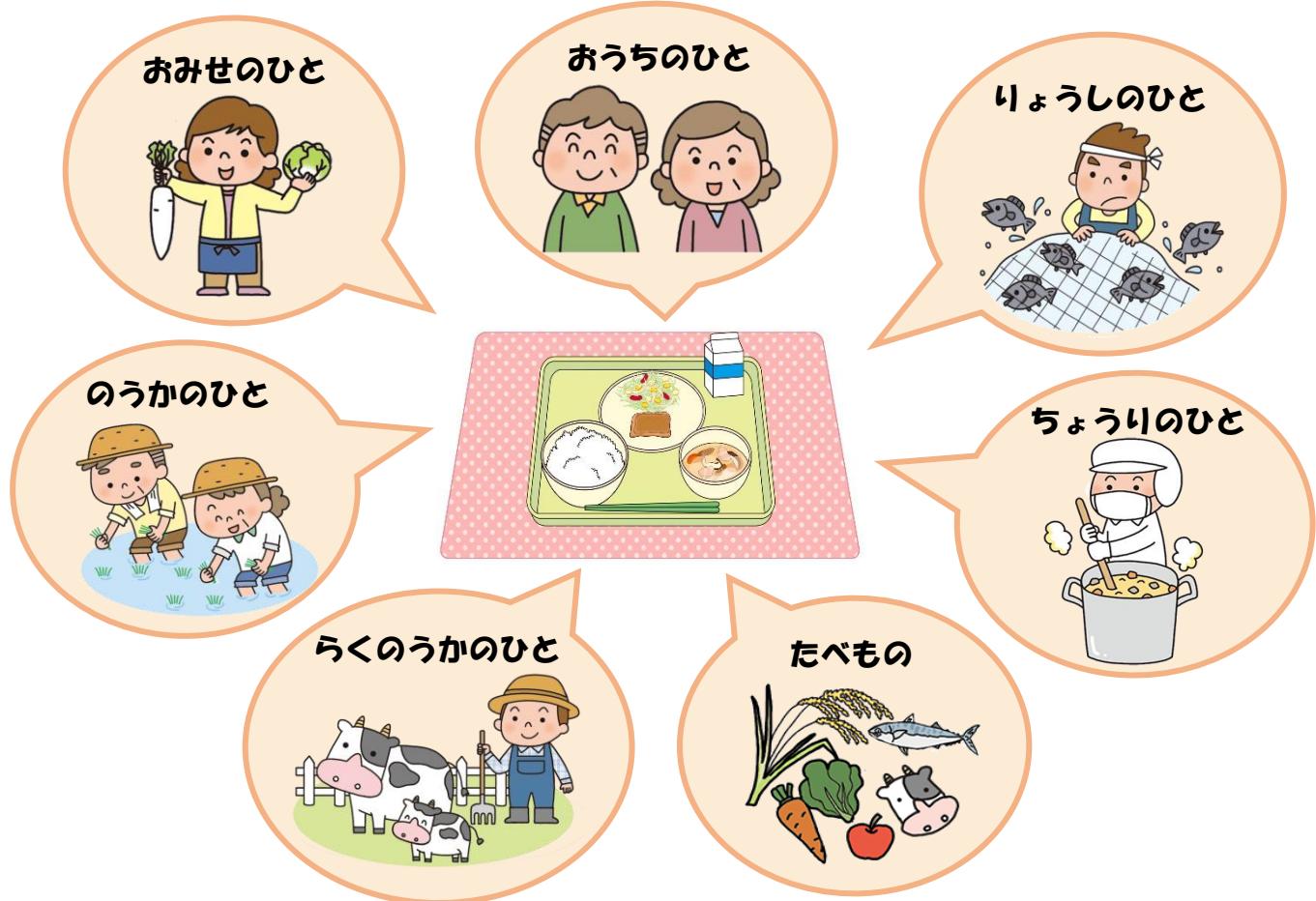


年が明けて、寒さも一段と厳しくなってきます。食事前の石けんでの手洗い、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠と休養を心掛けながら、3学期も元気に過ごしましょう。

1月の給食目標

感謝の気持ちをもって食事をしよう！

給食が出来上がるまでには、多くの人が関わり、心を込めて準備してくれています。どんな人たちが関わっているのかを知り、感謝の気持ちをもって食事をいただきましょう。



感謝の気持ちを表すために、今、できることから始めよう！

- 「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をする。
- 好き嫌いをしないで食べる。
- マナーを守って食べる。
- 後片付けをきちんとする。 ··· など



1月24日～30日は全国学校給食週間です！

学校給食は明治22年、山形県鶴岡町立忠愛小学校で、貧しくて学校にお弁当を持ってくることのできない子どもたちのために、おにぎりや漬け物などを出したのが始まりだそうです。その後全国的に広まった学校給食は戦争のため一時中断されてしまいました。しかし、戦後外国から送られた脱脂粉乳や小麦粉などの救援物資で再開され、栄養不足の子どもたちを救いました。これを記念したのが給食記念日（1月24日）で、給食記念日を含む1週間を「学校給食週間」としています。

今年度の給食週間のテーマは、『先人の知恵、いろいろな発酵食品を知って、味わおう！』です。期間は、19日（月）～23日（金）の1週間です。お楽しみに！

～いろいろな発酵食品の紹介～

★キムチ

豊富な乳酸菌で、おなかの調子を整えたり、免疫力を上げたりします。



★ヨーグルト

乳酸菌は、おなかの中の悪い菌をやっつけ、良い菌を増やします。



★みそ

大豆に加える麹の種類や材料の割合、発酵時間によって、味が変わります。



★チーズ

昔からある乳製品で、大きく「ナチュラルチーズ」と、「プロセスチーズ」の2つに分けられます。



★なっとう

蒸した大豆を、納豆菌で発酵させた、日本の代表的な発酵食品です。



★しおこうじ

麹と塩、水を混せて発酵させて、作ります。食品を漬けると、甘みやうまみが増します。



★あまざけ

米麹や、酒粕から作ります。「飲む点滴」とも呼ばれるほど、栄養豊富です。



★さけかす

お酒を造る途中で、しぼった時に出る、絞りかです。体がポカポカ温まります。



給食週間中は、その他にもたくさんの発酵食品が登場します。お楽しみに♪

