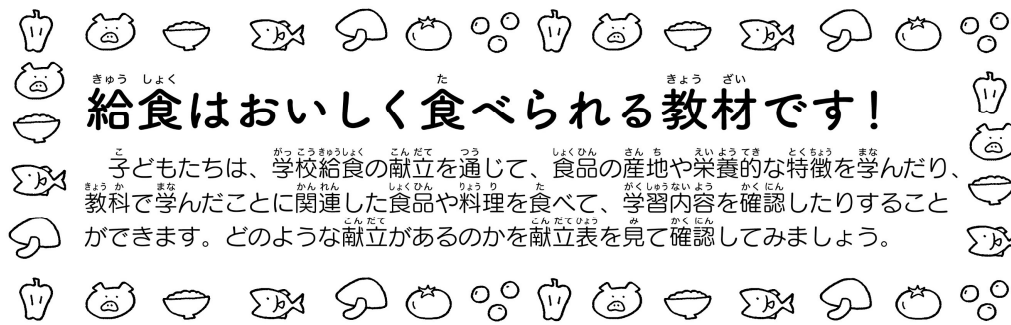
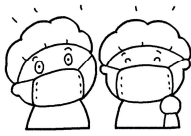
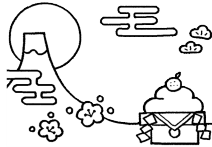


新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？ さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。



給食はおいしく食べられる教材です！

子どもたちは、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。どのような献立があるのかを献立表を見て確認してみましょう。



学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・果物の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・クロquette・せんきゃべつ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あん・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ



学校給食週間にちなんで、今月は「日本全国おいしい汁物週間」です。

日本には、それぞれの地域で親しまれてきたあたたかい汁物がたくさんあります。

今月は、そんな郷土の味を給食でも少しずつ紹介していきます。



体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

ぶりは出世魚

ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、伊ナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。