

給食だより

令和6年 1月
舞鶴市立吉原小学校

吉原小学校では、18日（木）～24日（水）が給食週間です！



全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取組で、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

子どもたちの食生活を取りまく環境が大きく変化した現在の学校給食は、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

吉原小学校では18日～24日までの給食週間に学校給食を生かした様々な食育を実施します。

給食が始まったのはいつから？



日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県鶴岡町の忠愛小学校において、生活が厳しい家庭の子どもたちへ無償で昼食を出したのが、始まりとされています。



→→→ 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・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロッケ・ 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・甘酢あえ・ 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

子どもたちは、学校給食の献立を通じて、給食に使用される食材の産地やそれらに含まれる栄養、給食に関わる人たちについて知り、実際の給食や食事を食べることによって、知ったことを実感することができています。ご家庭でも食材や栄養バランス、学習したことなど「食」について話をするすることで、より「食」に対する意識が深まります。ご家庭でもご家族で給食など「食」をテーマにお話してみませんか？

今年度の給食週間のテーマは、日本で昔から飲まれている「お茶」についてです。舞鶴でも加佐地区を中心に茶が栽培されていることから、地産地消として給食にも貴重な舞鶴抹茶を使用した献立を提供しています。また、お茶の良さを見直すために「お茶の栄養」や「お茶クイズ」など、お茶に関する掲示もしています。今回は「お茶の体にいいところ」と「お茶の種類」の一部を紹介します。

お茶はこんなに体にいい！

その1
かぜを予防する。
ウイルスへの抵抗力を高めるビタミンC、
抗菌作用のあるカテキンが入っています。

お茶は体にいい成分がたっぷりじゃ！
どんないいことがあるか見てみよう！



その2
虫歯予防になる。
口の中で菌が増えるのを抑えるカテキンと歯を守る働きがあるフッ素で、虫歯を防ぎます。

その5
気分がすっきりする。
テアニンという成分が、イライラをしずめておだやかな気分にしてくれます。
また、眠気をさますカフェインも含まれています。

その3
ダイエットに効果的。
脂肪の増加をおさえ、腸の中のよい菌を
活発にして調子を整えるカテキンが入
っているのでダイエットにもおすすめです。

その4
はだをきれいにする。
シミやそばかすの原因を抑えてくれるビタミン
がたっぷりです。

同じ茶葉からできるのに、お茶ごとに色や味が違う！？

煎茶




せんちゃん

ほうじ茶




ほうじん

煎茶は、日本で一番多く飲まれているお茶で、覆いをせずに日光にあてた新芽を蒸した後、揉みながら乾燥させたものです。

ほうじ茶は、さわやかな香りと上品な渋みが特徴の煎茶や川柳を、強火で炒ることで、香ばしいにおいを引き出したお茶です。