

清瀬中給食だより

清瀬市立清瀬中学校
校長 佐藤 明子
栄養士 大平 加奈子



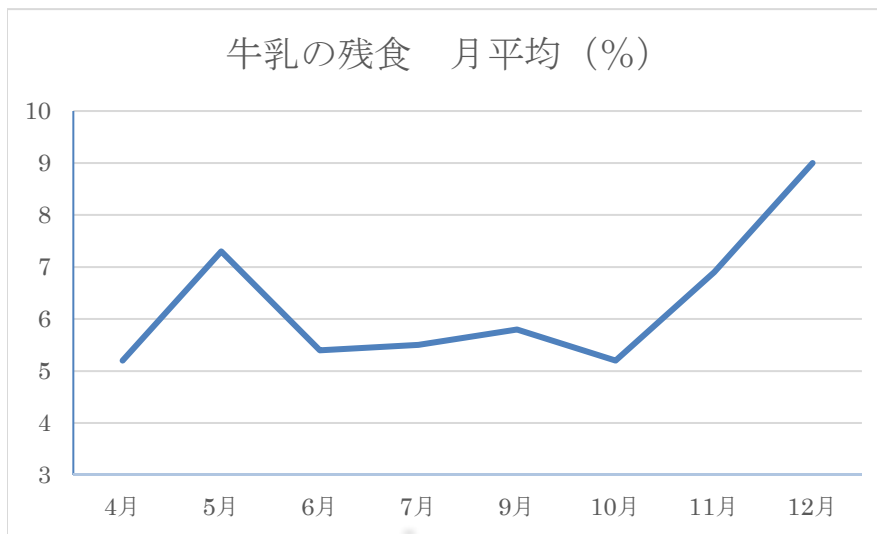
今日から3学期が始まりました。給食も11日より開始します。

冬休みは、楽しく過ごせましたか。今年もみなさんに美味しく栄養満点の給食をお届けできるよう、給食室一同努めてまいりますので、よろしくお願いします。

さて、冬になると、給食の牛乳を残す人が多い傾向にあります。

乳製品は体内へのカルシウム吸収率が最も良いといわれ、乳製品の中でも、牛乳は調理せずにそのままの飲むことも可能な食品ですので、手軽にカルシウムを摂取することができます。カルシウムは主に骨や筋肉をつくり、運動をするときに筋肉を動かす働きを助けてくれ成長期には欠かせない栄養素です。

下のグラフは、本校の4月から12月まで牛乳の残食率がどのように変化しているのか調べた結果です。



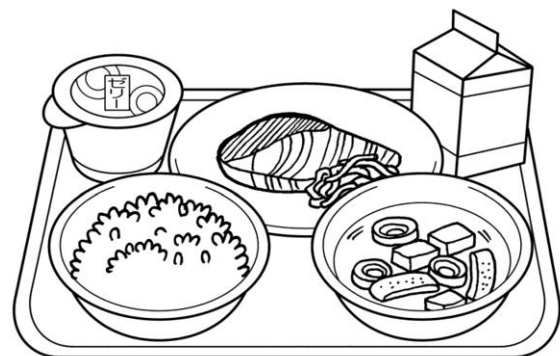
上記のグラフから、寒くなると春夏に比べて牛乳の残食率が多くなっていることが読み取れます。

寒い気候の時期だからこそ、栄養バランスと食事をしっかり摂って、病気から体を守る免疫力を高めていきましょう。



給食の牛乳を残さず飲もう!

給食に出る牛乳は、成長期のみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。



1月24日～30日は、
全国学校給食週間！



24日から1週間は全国学校給食週間です。

学校給食週間は、学校給食の意義や役割について生徒や教職員、保護者、地域住民の理解と関心を深めるための週間です。

日本で学校給食が始まったのは、明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校でした。この小学校を建てたお坊さんが、お弁当を持ってこられない子どもたちに、おにぎりや塩鮭、漬け物を出していました。これが全国に広まったのです。

その後第二次世界大戦が起き、食べものが足りなくなり給食も中断されてしまいました。

戦争が終わりユニセフなどから子供たちの給食に小麦粉と脱脂粉乳が12月24日にプレゼントされて、再び給食が始まりました。この日は多くの学校が冬休みに入り給食がなかったため、1か月後の1月24日から1週間を全国学校給食週間としました。

本校では1月24日～30日の1週間、全国学校給食週間にちなんで、昔の給食では、よく登場していたクジラを使ったメニューや、昔懐かしのソフト麺が登場します。お楽しみに♪

先生たちの給食の思い出



学校給食週間にちなんで、清瀬中学校の先生方に給食の思い出を伺いました。

- ① 小学生・中学生のときに好きだった給食メニュー
- ② 給食の思い出

副校長先生

- ① ミートソーススパゲティ、ソフト麺グラタン焼きそば
- ② 今ほどお米の出番は多くなくて食パンとマーガリンやジャムが定番でした。牛乳は瓶が当たり前。小学生のときは、冬場教室のストーブで湯煎していた記憶があります。「ミルク」って知っていますか？ 私たちの魔法の粉です。

小俣先生(養護教諭)

- ① コーヒー牛乳
- ② 小学校の給食で、はじめてアルファベット形のマカロニがあることを知りました。

栗林先生(1くみ 担任)

- ① カレーライス
- ② **給食大好き** 食といえば！の定番メニューですが、クラスみんなで食べるカレーは家で食べるよりも何かが美味しく感じ大きくなりたくてたくさん食べていました。今でも一番好きな時間は給食の時間です。寒い日が続いていますがよせ中の美味しい給食を食べて元気に過ごしましょう！

今井先生(1年生 副担任)

- ① わんたんスープ、牛乳に入れるチョコレートソース
- ② 瓶の牛乳にチョコレートソースを入れて振って飲みました。当時は高価なチョコレート。美味しかったです。

林先生(2年A組 担任)

- ① カレーライス、キムチチャーハン、照り焼きチキン
- ② 小学校のとき、おかわりが早いものが勝ちでみんなで早食い競争のようになり盛り上がった楽しい思い出があります。特に、みんな大好きなキムチチャーハンの日は朝から緊張するほど気合いが入っていました。あの頃は、早く食べておかわりをするを目標に食べていたけど、ゆっくり味わって食べた方がよかったと少し後悔をしています。

牧野先生(3年生 副担任)

- ① ピタパン、ソフト麺、クジラの竜田揚げ
- ② 中学校の給食はランチルームという大きなホールがあり、教室で食べる週とランチルームで食べる週がありました。ランチルームでは、麺類や丼ものが出たので、その週が楽しみでした。4限目が終わったとは急いで向かっていました。



1月の給食では先生たちの思い出のメニューを取り入れました！