

# 食育だより

令和5年1月31日発行  
毎月19日は食育の日  
所沢市立北野中学校  
栄養教諭 T・M

寒い日が続きますが、体調を崩したりしていないでしょうか。寒さに負けない体を作るためにも規則正しい生活をしてください。1月は全国学校給食週間がありました。生徒が冬休みの宿題で『給食標語』をつくってくれました。給食を大切にしてくれている生徒の思いをたくさん聞くことができました。本年も美味しい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

今年の全国学校給食週間では、1月24日に給食開始当時に似せた給食メニューにしました。『ごはん、牛乳、鮭の塩焼き、みそ汁、漬物』でした。朝食メニューのようとの声が聞かれました。生徒もいつもと違うシンプルなメニューと感じていたようです。

## 明治22年

山形県 忠愛小学校でお昼と提供したのが給食の始まりです。



- 当時の献立■
- ・おむすび
  - ・さけのしおやき
  - ・つけもの



当時の給食のままでは、栄養価が少し低くなってしまうので、みかんをつけました。

## 当時の給食体験！！



## 学校給食展

2月3日(金)・4日(土)実施 場所:並木まちづくりセンター

所沢市の全小中学校が展示物を作成しています。ぜひご来場ください。北野中学校では、冬休みの宿題の「給食標語」を展示します。各学年代表者が5名ずつ選出されています。

# 2年生家庭科 調理実習

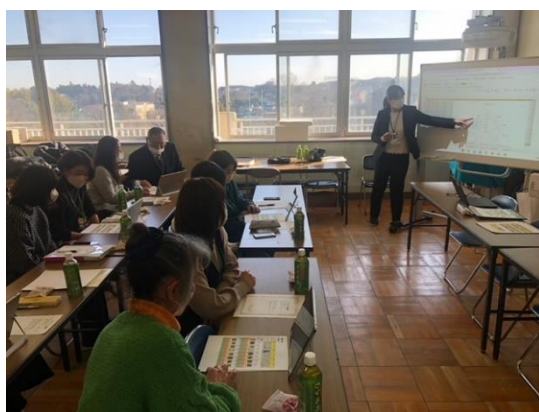
コロナの影響で調理実習が行えない日々が続いていましたが、今回3年ぶりに調理実習を2年生で行いました。学校内が調理実習のいい香りになり、1年生・3年生も気にかけていました。今回は、コロナ対応で、試食はせずに家庭で生徒自身そしてご家族に食べていただけるように持ち帰りとなりました。1人1鍋作り、下準備から味付けまで全てを1人で作り上げました。1組、2組のみなさん、作ってみて、食べてみていかがでしたか？3組、4組のみなさんは2月に調理実習をがんばりましょう。




## 家庭教育学級

「家庭での食の工夫について」や「生徒の食事について」知ることができて楽しいひとときをすごさせていただきました。

1月26日に家庭教育学級に講師として参加させていただき、『食について』保護者の皆さんとお話しをさせていただきました。また、給食をつかって栄養価のレーダーチャートの操作を講座で行いました。中学生のみなさんにどのくらいの栄養が必要なのかを熱心に考えて栄養価をみてくれていました。



 気になるレシピや、食について知りたいことがありましたら、気軽にリクエストしてください。