

# 給食だより

2016  
1月

三島市立沢地小学校

家の人と読んでください 1月の栄養目標 好き嫌いしないで食べよう

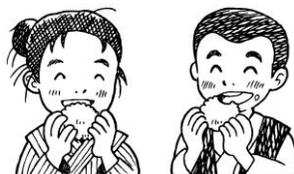
新しい年を迎え、気持ちも新たに学校生活が始まりました。1月はお雑煮やおせち料理、七草がゆ、鏡開きなど日本の伝統食を味わう機会です。学校給食では、今年も子どもたちに食の大切さを伝えていきます。

## ● 1月18日から22日までは学校給食週間です ●

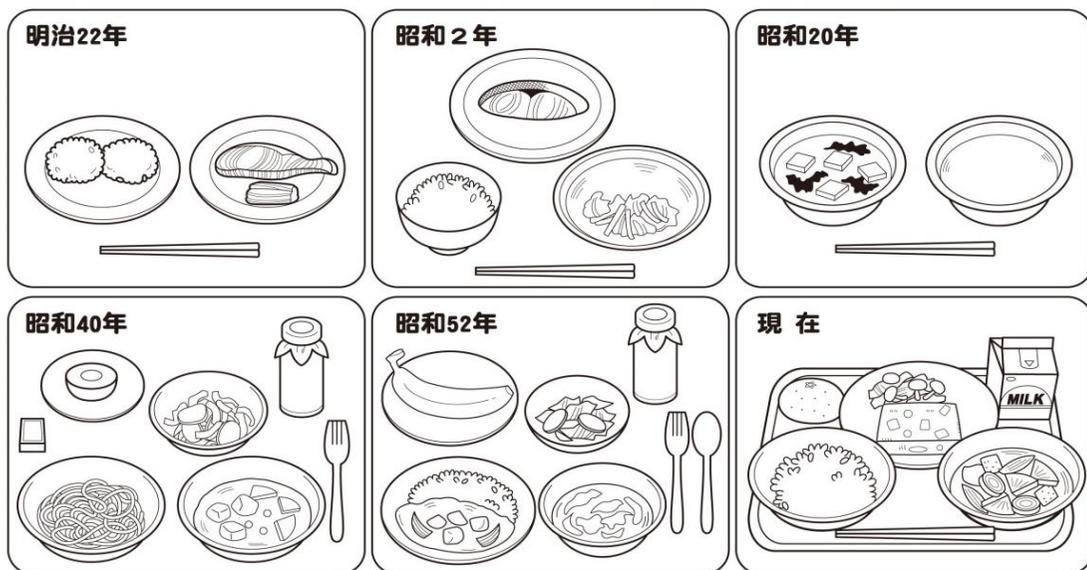
毎年1月24日を含む1週間は「全国学校給食週間」と定められています。学校給食の歴史等を学び、今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないように設けられました。

### Q. 給食はいつからはじまったの？

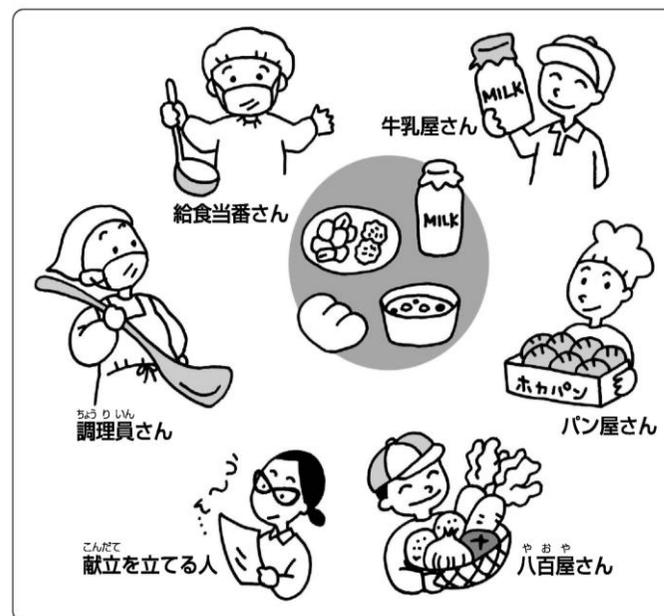
A. 明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、昼食を持参できない子どもたちに、おにぎり、焼き魚漬け物を用意したのが始まりです。



### ★ 給食の歴史を見てみましょう！



### ★ 残さず食べて、感謝を表しましょう！！



給食は、毎日たくさんの人たちの手によって作られています。好き嫌いせずに残さず食べることや食器を丁寧に扱うことも給食にたずさわる人たちに感謝をすることになります。

まわりの人に対する感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつも忘れずしましょう。

### 献立紹介 七草がゆ

〈材料 4人分〉  
米 1カップ  
水 4カップ  
塩 小さじ1  
清酒 小さじ1  
七草 1パック

〈作り方〉  
① 米をといて、ざるに30分くらい置く。  
② 水の中に、米、清酒を入れて中火で炊く。  
③ 七草は大根とかぶをのぞき、他の七草をゆがいて適当に切る。  
④ ②に大根とかぶを入れ、炊き上がったら、七草をさっくりまぜる。

