

新年あけましておめでとうございます。今年もみなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつかっていきますので、楽しみにしててください。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

## 給食の歴史



### 明治22年

山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりといわれています。その後、大正時代にかけて一部の地域で給食が広まっていきました。

### 昭和21年

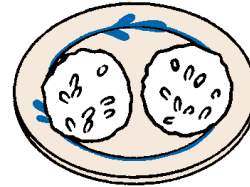
12月24日東京・神奈川・千葉で試験的に開始されました。この数年後、この日を記念して(12月24日からでは冬休みに入ってしまうため)1月24日から1週間は「全国学校給食週間」と制定しました。

### 昭和22年

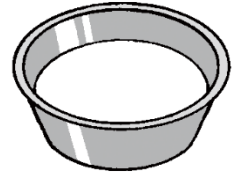
食糧難の時代、全国都市の児童約300万人に、アメリカの民間団体の援助により、ミルク給食などの学校給食が実施されました。

### 昭和27年

4月、完全給食が全国すべての小学校を対象に実施されるようになりました。

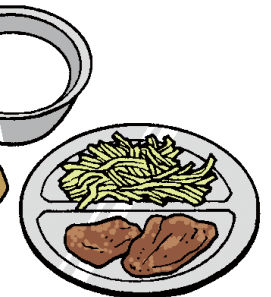


おにぎり 塩ざけ 菜の漬物



ミルク (脱脂粉乳) みそ汁

1/30 (木) の  
給食で再現!!



コッペパン ミルク (脱脂粉乳)  
鯨肉の竜田揚げ せんキャベツ ジャム

## 2月3日は節分 大豆と大豆製品を見直そう

「大豆は畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く、100g中に約35gも含まれています。また、脂質や炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多いほか、イソフラボンやサポニンなどの成分が豊富です。

### こんなにたくさん! 大豆製品

豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、豆乳、おから、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、凍り豆腐、きな粉、油...他にもたくさんありますよ。



### イソフラボン

抗酸化作用があり、骨粗しょう症を防ぎます。

### サポニン

抗酸化作用と、がんや生活習慣病などを予防する働きなどがあります。

### レシチン

高脂血症の改善や、記憶力・集中力の増加が期待できます。