平成２８年度　　１月号　　日光市立大沢小学校

給食だより

○今月の給食目標○

ぎょうぎよくたべよう。

低・よいしせいでたべよう。
中・よいしせいでたべよう。
高・よい姿勢で、礼儀正しく食べよう。

明けましておめでとうございます。いよいよ今の学年で過ごすのも最後の学期になりました。休み明けは、朝起きるのがつらくなったり、体がだるくなったりしがちですが、「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

全国学校給食週間を知っていますか？

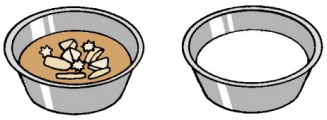
１月２４日～３０日は、全国学校給食週間です。学校給食は、明治２２年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。学校給食を毎日食べられることに感謝しましょう。

【給食の歴史を見てみよう！】

明治22年

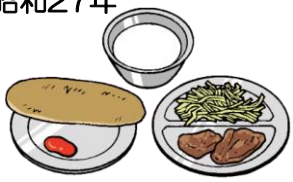
おにぎり　塩ざけ　菜の漬物

昭和20年



ミルク（脱脂粉乳）　みそ汁

昭和27年

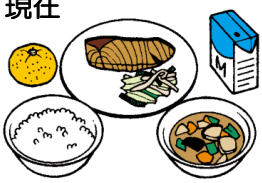


コッペパン　ジャム　ミルク（脱脂粉乳）
鯨肉の竜田揚げ　せんキャベツ

昭和40年

昭和52年

現在



～ 七草とは？ ～

七草とは、１月７日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて１年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。七草がゆには、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う役割があります。

～ 今月の地産地消食材　野口菜 ～

日光市の野口地区で生産されている伝統野菜です。別名「水掛菜」とも呼ばれています。冬の寒さから野口菜を守るため、11月からうねの間に湧き水を流し込んで栽培するのが特徴で、12月下旬から3月ごろ収穫します。ビタミン・ミネラルが豊富で、カルシウムはほうれん草の２倍もあります。

裏面は「コーンスープ」の作り方です。