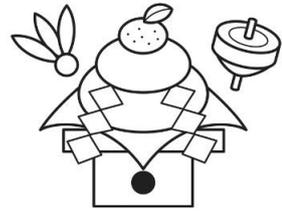


# 給食だより



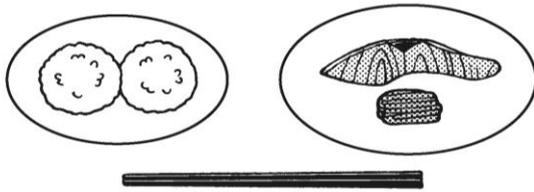
北本市立北小学校  
(家庭数配布)

あけましておめでとうございます。冬休みが明け、校舎には子供たちの元気な声  
が戻ってきました。風邪などが流行る時期になります。生活リズムをしっかりとし、  
3食きちんと食べて、毎日元気に過ごしましょう。

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間

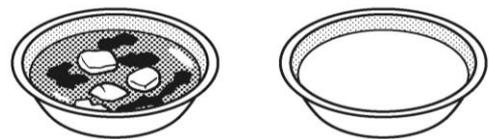
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充  
実をはかることを目的として定められました。学校給食は、戦争により中断していましたが、  
アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助で再開されました。昭和21年12月  
24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重  
ならない1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

### 明治22年(1889年)



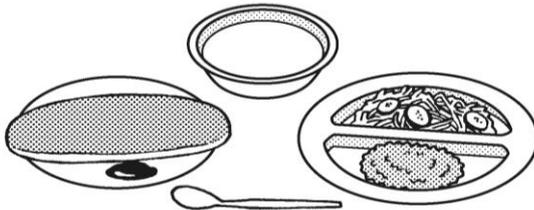
・おにぎり、塩さけ、菜の漬物

### 昭和22年(1947年)



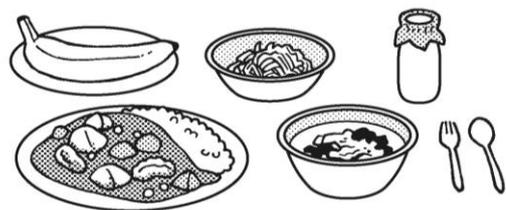
・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)

### 昭和30年(1955年)



・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、  
サラダ、ジャム

### 昭和52年(1977年)



・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、  
スープ



学校給食は栄養バランスのとれた食事によ  
って、子供たちの心身の成長を支えます。  
また、「生きた教材」として、生涯にわ  
たって健康で充実した生活を送るための自  
己管理能力を育てるなどの役割があります。

早寝 早起き  
朝ごはん

# 生活リズムをとり戻そう！

## 早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

## 早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

## 朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

冬休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べましょう。そうすると生活リズムが戻り、夜も早寝ができ、十分に睡眠をとることができます。早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけて毎日元気に過ごしましょう。

## 給食 レシピ紹介



## ポークビーンズ

| 《材料》     | 4人分    | 切り方・処理 |
|----------|--------|--------|
| 大豆水煮     | 150g   |        |
| じゃが芋     | 中1個    | 1.5cm角 |
| 豚肉       | 70g    | 小間切り   |
| 人参       | 1/2本   | 1cm角   |
| 玉ねぎ      | 中1個    | 1cm角   |
| トマトケチャップ | 大さじ4   |        |
| トマトピューレ  | 大さじ6   |        |
| スープストック  | 大さじ1   |        |
| 砂糖       | 小さじ1   |        |
| 食塩       | 小さじ1/2 |        |
| 胡椒       | 少々     |        |
| 赤ワイン     | 小さじ1   |        |
| 油        | 大さじ1   |        |
| 水        | 200ml  |        |

### 《作り方》

- ①鍋に油を熱し、肉を炒める。
- ②人参、玉ねぎ、じゃが芋をよく炒める。
- ③水を加え、あくをとる。
- ④野菜が煮えてきたら調味料と大豆入れ、よく煮込む。

調味料を入れてからよく煮込むことで、大豆や野菜に味がしみこみ、おいしくなります。  
大豆をたっぷり食べられる、給食でも定番のメニューです。