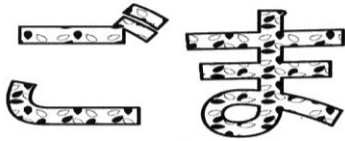


## 1月21日(月)



豚肉のごまだれ焼き  
には、ごまをすりつぶ  
して作る「練りごま」  
を使っています。

ごまは、植物の種の部分です。  
脂質が多く含まれていて、しぼる  
と「ごま油」をとることができます。  
おもにエネルギーのもとになる「黄」の食品です。



## きょうのこんだて

ぶたにくのごまだれやき  
みそしる  
きくなどはくさいのおひたし  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) ねりごま、さとう、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) ピーマン、だいこん、たまねぎ にんじん、あおねぎ、えのきたけ はくさい、きくな

## 一口メモ

○今週は毎月の「食育週間」と、1月の「給食週間」を  
合わせて取り組みます。

毎年1月24日~30日が「全国学校給食週間」です。

これは、明治時代に始まった学校給食が第二次世界

大戦で中断し、それが戦後再開されたことを記念する

ために始まりました。今朝の放送朝会で、校長先生から

話されましたように、ありがたい気持ちをこめて「いた

きます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

○先週の木曜日に2年生に食に関する指導をしました。「よくかんで食べよう」をテーマに



行いました。まずは、かむ実験をして、つばが  
でたり、あごが動いてたりすることに気づき  
ました。その後、よくかんで食べると6つの体  
いいことがあることを学習し、最後に今日から  
やってみることを書きました。「35回かむのを

いしきする」「ゆっくりよくかむ(20回)」「一口に30回かんで食べすぎをふせぎたいです」

等と書いていました。家でもよくかんで食べてほしいです。

【おまけクイズ】 きょうのきくは、どこで作られたものでしょうか

- ① 和歌山県 ② 大阪府 ③ 京都府



はくさい	愛知県	にんじん	鹿児島県	えのきたけ	長野県
だいこん	鹿児島県	ピーマン	宮崎県	青ねぎ	徳島県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：②

今週は、「食育週間・給食週  
間」です。食について考えま  
しょう。

## 学校給食の始まり



## 戦後初の学校給食開始

