



給食だより 1月



筑波大学附属視覚特別支援学校

1月の献立

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。

あけましておめでとうございます。本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

年末年始は、どのように過ごされましたか？

新しい一年も、皆さんにとって素晴らしい一年となりますように。

昨年から引き続きの新型コロナウイルス感染症に加え、季節性インフルエンザやノロウイルス等ウイルス性胃腸炎の流行期も迎えています。

予防の基本は、手洗い・うがい・マスクです。

特に食事の前は、丁寧な手洗いをお願いします。

※ノロウイルスはアルコールでは死滅しません、丁寧な手洗いが大切です。



1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です

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多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、皆さんの健康や成長を願い、栄養バランスを考えて提供されています。また、『生きた教材』としてバランスととれた食べ方や食文化などを学ぶ教材としての役割も担っています。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみてください。

日	曜	献立	日	曜	献立
7	木	雑穀米 炒り鶏 五色なます 関東風雑煮 黒豆入りみるく寒	25	月	ビビンパ丼 鶏のスパイス煮 わかめスープ ジョア(いちご)
8	金	スパゲッティミートソース 大豆とひじきのサラダ 野菜スープ 牛乳 みかん	26	火	わかめご飯 とり天 青菜のおろし和え みそ汁 フルーツミルクプリン
12	火	ご飯 鯖の揚げおろし煮 ミモザサラダ みそ汁 いちごミルクプリン	27	水	ご飯 クジラの竜田揚げ 大豆とじゃこの甘辛揚げ クジラ汁 牛乳
13	水	ひじきご飯 鶏肉の松風焼き ポテトサラダ みそ汁 フルーツみるく寒	28	木	チキンカレーライス シーザーサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト
14	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 青菜の磯辺和え 澄まし汁 チョコプリン	29	金	海鮮ちゃんぽん麺 春巻き 豆マメめサラダ 揚げパン 牛乳
15	金	かつ丼 小松菜としめじのおろし和え 豚汁 ブラマンジェ黄桃ソース	幼稚部:1月18~22日 小学部:1月18~22日 中学部:1月18~26日 家庭学習期間のため給食はありません		

27日に提供する『クジラ』は、昭和40年代頃まで給食の人気メニューでした。今ではあまり食べられなくなりましたが、縄文時代の遺跡からクジラの骨や歯が出土していることから、縄文時代にはすでにクジラを食べたり利用したりしていたと考えられます。日本人はクジラの肉だけでなく、内臓・皮・骨まで捨てることなく、大切な『海の幸』として利用してきました。クジラ肉は、高たんぱく質・低脂肪・低カロリー・低コレステロールであるだけでなく、不足しがちな鉄分が豊富です。また、クジラ本皮には、健康や美容に良いとされるオメガ3脂肪酸がたっぷり含まれています。食べられない食材ですが、楽しみにしてみてください。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レブリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ