



# 1月 給食だより

令和5年度  
倉敷市立真備学校給食  
共同調理場

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、手洗いやうがいを徹底し、感染症予防に努めましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。給食も教育の一環です。しっかり食べてくださいね。

そして、1月には二万小学校のリクエスト給食があります！お楽しみに！！



## 昔の給食を見てみよう！

<b>明治 22 年ごろ</b>  おにぎり 塩ヶケ 漬物	<b>大正 12 年ごろ</b>  五色ごはん 栄養みそ汁	<b>昭和 27 年ごろ</b>  コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム
日本で1番最初に出された給食です。おにぎりや魚、お漬物などでした。		
<b>昭和 17 年ごろ</b>  すいとんのみそ汁		
<b>昭和 22 年ごろ</b>  ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー		
<b>昭和 40 年ごろ</b>  ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃		<b>昭和 51 年ごろ</b>  カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

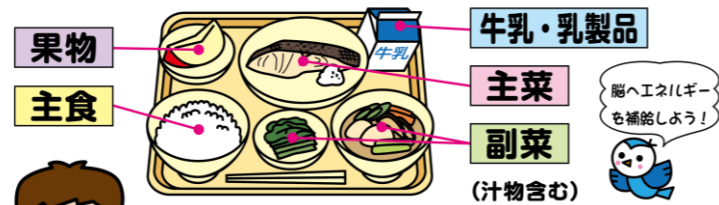
昭和25年から「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

昭和30年代後半にはミルクから牛乳へと切り替わり、ソフトめんや米飯も導入されるようになりました。

それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。現在では、リザーブ給食や地場産物、行事食、世界の料理なども提供し、教育活動の一環として実施されています。

## 集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

## 真備調理場の調理員さんを紹介！



真備調理場の給食の力十メ！！

★真備調理場では、給食の調理部門を東洋食品さんに委託しています。給食の「献立を立てる栄養士」と「調理する調理員さん」のチームワークで、安心・安全でおいしい給食が提供できています！

当日の作業の流れを把握し、限られた時間の中で給食が無事に出来上がるように確認指示をするよ！

調理作業がスムーズに行えるように調整をするよ！

野菜を洗ったり、翌日の材料を受け取るよ！使用した器具を片付けるよ！

大きな釜を使ってみそ汁を作るよ！！

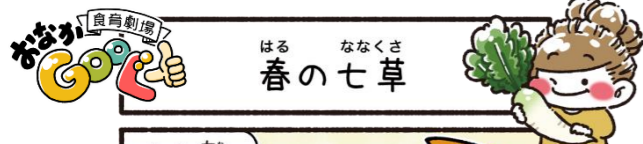
魚や肉を焼いて温度をはかってクラスごとに数を数えるよ！

おいしいあえ物をつくるよ！！

## 東洋食品一同からのメッセージ

おいしいと思って食べてもらえるように、愛情を込めて毎日作っています。残量が少ない日はみんなで喜んでます！！

コンテナに食缶をつみこまよ！！コンテナを配送の方に渡すよ！



## 春の七草



1月7日は人日の節句、この日に七草がゆを食べる習慣があります。