



食育だより

1月

令和7年 蓮田市 No.38

新年あけましておめでとうございます。
今年も毎日の給食時間が待ち遠しくなるような魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひ致します。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です！



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

<p>明治22年</p>  <p>私立忠愛小学校で提供されたと思われる給食</p>	<p>戦後（昭和20~30年代）</p>  <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食</p>	<p>現在</p>  <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食</p>
---	---	---



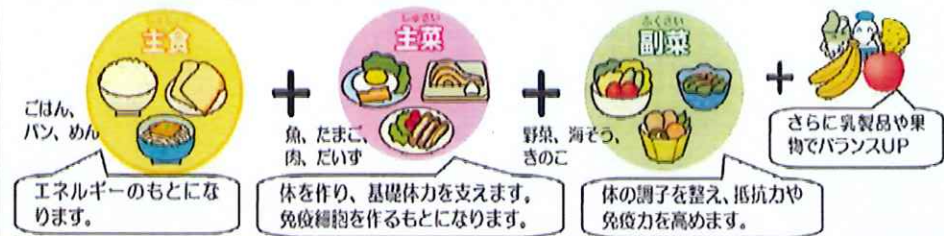
食生活で免疫力を高めよう



かぜや感染症に負けない丈夫な体をつくるには、体を守る力（免疫力）を高めることが大切です。免疫力を高めるために食生活に気を付けましょう。

① 1日3食バランスの良い食事を心がけよう

1日3食、主食・主菜・副菜（汁物）のそろったバランスの良い食事が大切です。



意識して取ってほしい栄養素や食品

たんぱく質

ウイルスに対抗する免疫細胞を作る！
たんぱく質は体を作るもとになり、免疫細胞の主な原料になります。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入らないようにします。

ビタミンC

ウイルスなどの感染症に対する抵抗力や免疫力を高めます。



ビタミンE

白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。



※腸内環境を整えよう

腸内環境を整えることは有害な病原菌やウイルスの体内への侵入を防ぐ働きがあります。

食物繊維

体に良い菌を増やして腸内環境を整えてくれます。



発酵食品

乳酸菌やビフィズス菌などの良い菌がたっぷり含まれています。



1月22日は免疫アツプ献立

ごはん・牛乳・すき焼き風煮・千草焼き・冬野菜サラダ
・いんご(小学校)・豆乳プリン(中学校)

※冬野菜サラダのドレッシングには、蓮田市産大豆で作ったはなみずき味噌を使っています。

食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和7年1月分購入予定産地
産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
里芋	埼玉、千葉、東京
キャベツ	愛知、埼玉、千葉
こまつな	埼玉、茨城、群馬
根生姜	高知、宮崎
だいこん	埼玉、神奈川、千葉
にんじん	埼玉、千葉、茨城
みかん	静岡、愛媛、和歌山、熊本
えのきたけ	長野、新潟
こんにゃく板	群馬、埼玉
じゃがいも	北海道
ごぼう	青森
長ねぎ	埼玉、千葉、岩手
はくさい	茨城、群馬、埼玉
きゅうり	埼玉、宮崎、高知

食 材	産 地
玉ねぎ	北海道
しめじ	長野、福岡
さつまいも	千葉、茨城、埼玉
もやし	茨城、栃木、静岡
にんにく	青森
ブロッコリー	愛知、埼玉
しらたき	群馬、埼玉
赤唐辛子	栃木、埼玉
春菊	埼玉、茨城、愛知
ほうれんそう	埼玉、群馬、茨城
にら	栃木、茨城、宮崎、高知
青ピーマン	茨城、宮崎、高知
エリンギ	長野、新潟