



1月の給食だより



令和2年度1月号
調布市立第五中学校

また新しい年が始まりました。今年も安心して安全なおいしい給食をめざして頑張りますので、よろしくお願いいたします。今月は全国学校給食週間があります。これを機会に学校給食の歴史や献立を振り返ってみましょう。給食では昔懐かしい献立や郷土料理が登場します。

今月の目標 ～給食の意義について考えよう～



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

今月の給食から

- 19日（火）：和牛肉使用献立の日です。すき焼き風煮に和牛肉を使っています。
- 25日（月）：青森の郷土料理です。イカメンチ、せんべい汁、りんごのケーキです。
- 26日（火）：静岡の郷土料理です。こぎつねごはん、しらすシューマイ、あおさ汁です。
- 27日（水）：昔懐かしい給食です。クジラの竜田揚げ、高野豆腐の炒め物です。
- 28日（木）：福岡の郷土料理です。高菜チャーハン、きびなごの甘辛揚げ、タイピーエン、いよかんです。
- 29日（金）：和牛肉使用献立の日です。ビーフシチューに和牛を使っています。

和牛肉を食べよう！



和牛とは明治時代以前からの日本在来の牛をもとに、日本国外の品種の牛と交配して作られた品種のことです。黒毛和種・褐毛和種・日本単角種・無角和種の四品種を指します。和牛肉は、他品種の牛肉に比べ脂質の香りなどで優れた面を持っています。成長期に必要なたんぱく質も豊富に含まれているので、積極的に食べましょう。

～ビタミンDで免疫力を高めよう～



血液中のビタミンD濃度と新型コロナウイルス感染症の罹患率の可能性について多くの論文が発表されています。まだ、検証が続けられているようですが、ビタミンDが免疫力を高めることは以前からわかっています。通常ビタミンは、体の中でつくることができませんが、ビタミンDは、食事だけではなく、日光に当たることによって、80%～90%を体内でつくることができるので積極的に日光を浴びる機会をつくりましょう。食品で摂る場合は、しいたけなどのきのこ類・鮭やサンマ・アジ・サバなどの青魚に多く含まれているので意識して摂りましょう。

