

1月 給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく
鮫川村学校給食センター

1月24日～30日は、
全国学校給食週間！



学校給食のはじまり

2024年もよろしくお願ひいたします。

学校給食は、左の漫画のように始まったといわれています。その後、給食は全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいます。戦後（昭和22年1月）に支援物資により学校給食が再開され、1月24日～30日を「全国学校給食週間」と定められました。



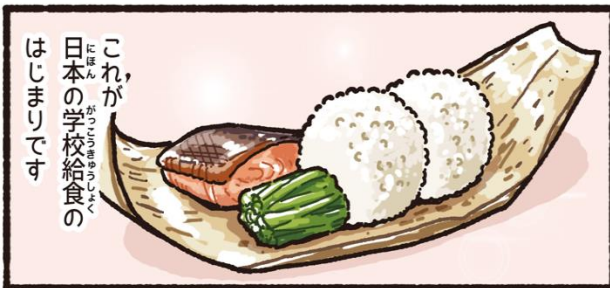
<給食紹介> 12月7日（木）

古殿町の大豆ミートを使った
「大豆ミートサンドパン」



12月8日（金）「カミカミ献立」

鮫川村のおいしいにんじんとごぼうを使ったきんぴら汁♪



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
給食の歴史をみましょう。

古殿町の特産品「大豆ミート」!

- ① 大豆の栄養たっぷり♪
- ② 食物繊維たっぷり♪
- ③ お肉に比べてヘルシー♪
- ④ 長期間保存できる♪



鮫川村学校給食センターでは、12月の給食でミートソースやカレーに加えましました。いつものお肉に大豆ミートをちょい足したり、ひき肉の代わりに使ったりすると、初めてでも使いやすいかと思います。古殿町のホームページにもレシピが載っていますので、ぜひ、みなさんご家庭で作ってみてください。

★100gあたりの栄養価の比較

(大豆ミートは、戻すと3倍に増えるため、戻してからの100gとして比較します。)



	鶏ひき肉	豚ひき肉	大豆ミート
エネルギー	171 kcal	209 kcal	105 kcal
たんぱく質	17.5 g	17.7 g	15.3 g
脂質	12.0 g	17.2 g	1 g
カルシウム	8 mg	6 mg	89 mg
鉄	0.8 mg	1.0 mg	2.5 mg
食物繊維	0 g	0 g	5.9 g



さて、今のクラスで給食を食べるのもあとわずかです。

一人ひとりが給食の「たつ(達)」人を目指しましょう!