

あけましておめでとうございます。みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？おいしい食べ物を食べ過ぎたり、夜更かしをして生活リズムが乱れたりしていませんか？1月は寒さが厳しく体調を崩しやすい季節で、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。早寝早起きをして、1日3食しっかりと食事をとることで生活リズムを整えていきましょう。

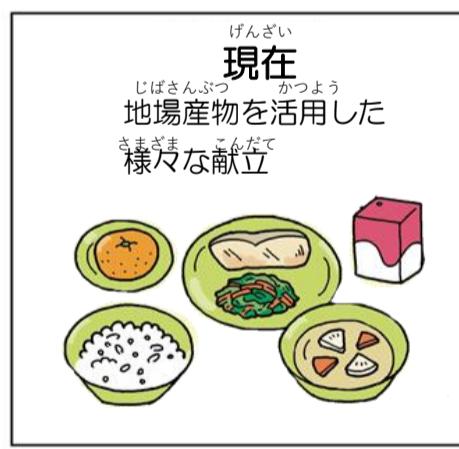
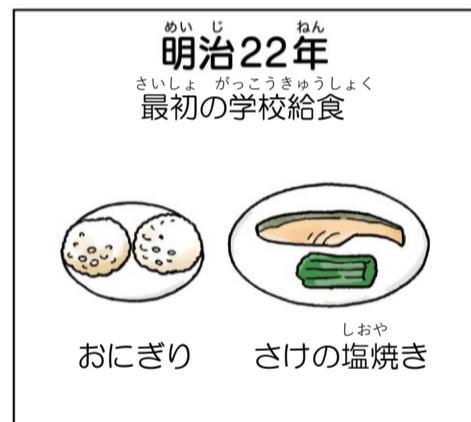
## 日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。



## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



## 1月19~23日は馬宮東小給食週間です

1月19日から23日は、馬宮東小給食週間です。19日は、馬宮東小給食週間を記念して、みなさんに人気の献立【シュガーフロートパン、牛乳、チキンのシチュー、こんにゃくサラダ】にしました。20日には、給食委員会の児童による給食朝会が行われます。給食時間の様々な場面をクイズ形式で紹介するので、楽しみにしていてください。22日は、昔の給食の献立【はくはん、牛乳、鮭の塩焼き、すいとん汁】です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会です。給食の役割や意義について考えてみましょう。