

給食だより



1月



1月24日～30日は給食週間です

1月24日は給食記念日。1月24日から1週間は、給食週間です。

学校給食は、昔から今のように豊かなものだったわけではありません。この給食週間というのはいかなることから決められたのでしょうか。

給食の始まり

明治時代、山形県の鶴岡市の学校で、貧しくて昼食を持ってこられない子どもたちに、学校で調理した簡単な食事を出しました。これが給食の始まりです。



山形県で始まった給食が、お弁当を持ってこられない子どもや、体の弱い子供を救うためにも良いということで、昭和7年に全国各地で国の補助を受けた給食が始まりました。

全国に広まった給食ですが、戦争がはげしくなると食材が不足し、給食を続けることができなくなってしまいました。

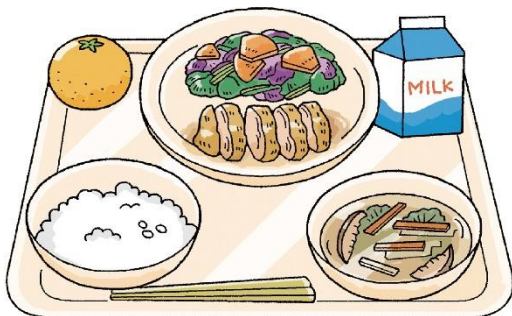


戦争が終わっても長い間、食糧が不足して子ども達はお腹を空かせていました。それを救おうと世界各国から脱脂粉乳、小麦粉、缶詰などの食材が送られてきて、給食が再開されました。これを記念して決められたのが「給食記念日」(1月24日)で、その日から1週間は給食週間に決められました。

当時の給食は子ども達の栄養補給が第1の目的でしたが、今日では栄養摂取もさることながら、食育として、食事を通して人間関係の形成やマナーの体得など、また地域に根ざした給食へと役割も変わってきました。

この給食週間ではいつも何気なく食べている給食ですが、**食べられることに感謝**をして、**普段の食生活を見直す**機会にしましょう。

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

ていねいに配ぜんしよう

給食の配ぜんをていねいにしていますか？ 学校給食が食べられることに感謝をして今一度、食べ物を大切に扱い、配ぜんの仕方を見直してみましょう。



学校給食週間の献立紹介 生徒立案献立と郷土料理



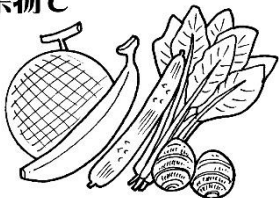
<p>1月の献立には 9回登場</p>	<p>【2年生立案献立】 2年生の家庭科では食物分野について学びます。献立の立て方の授業では、複雑な給食の条件をクリアしようと班ごとに話し合い、多くの案が出されました。どの献立も好きなものに偏ることなく、今の自分たちに不足しがちな食品や必要な栄養を摂るための食材を使うことを考え、旬や食べる人に喜んでもらうことなども盛り込みながらとても工夫されていました。成長期の自分の身体に見合う食事の摂り方と給食の意義を合わせて学ぶ時間となりました。このことは給食の目標ともつながります。3学期の給食で取り入れていきます。</p>
<p>1月26日(水)</p>	<p>【秋田県の郷土料理】 木こりや猟師が携帯食料としてご飯をつぶして棒にさして竹輪状に焼いた「きりたんぼ」を山中で獲れた鳥類や山菜と一緒に煮込んで食べたのが「きりたんぼ鍋」の始まりです。またハタハタ(鱒)は、秋田の冬の味覚の代表格で県民の食文化と密着した魚です。</p>
<p>1月27日(木)</p>	<p>【千葉県の郷土料理】 山海の幸に恵まれた千葉県には地域ごとに受け継がれてきた郷土料理があります。今回は「イワシのさんが焼」と「性学もちの雑煮」を作ります。さんが焼は、南房総地域の漁師料理が伝わったものです。また「性学もち」の名称は、大原幽学が教えた学問「性学(せいがく)」にちなんだ名前です。「性学もち」は、当時高額だった“もち米”を食べられなかった農民にも餅のようなものを食べさせたい、という幽学の試行の末に“うるち米”を使って考案され、おもに香取地域で受け継がれています。</p>
<p>1月28日(金)</p>	<p>【我孫子のご当地メニュー】 「白樺派のカレーライス」は、いつもの給食のカレーとは少し味わいが違います。由来や秘密は献立表をご覧ください。我孫子産の米や野菜が使われています。</p>

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

生活習慣病の予防にも

野菜や果物でカリウムをとろう!



野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。

家族みんなで かぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



注意 生活習慣病予備軍になる 《こんな食習慣》

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食ぬきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみましょう。