

立野小
大增中

食育だより1月号

平成30年度

9年間つながる

新学期が始まり、身体も少し大きくなった子供たちを見て、とても嬉しく思います。今年もいろいろな食べ物を食べ、たくさんのおいしいを感じてほしいです。1月には、年始の伝統行事をはじめ、全国学校給食週間があります。学校給食では、日本の食文化や伝統的な食べ物を知らせる絶好のチャンスとして、豆・魚・海藻を組み合わせた和食の南状立をとり入れています。また、そういった日本に伝わる恵みの食材を通し、感謝の気持ちも上手に伝えていきたいと思ひます。

1月24日から30日は...

全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのためにおにぎりとお魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えるために設けられたのが、「全国学校給食週間」です。学校給食は教育の一環として行われています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きる教材とした食育も積極的に進められています。



山形県鶴岡市にある大督寺で始まりました。



給食発祥の地とされた記念碑があります。



戦争により、今まで行っていた給食ができなくなりました。



全国の子供たちは、お魚をおかきさせてあげてもらいました。



世界の国々から日本の子供たちを助けようとして、月見粉、小麦粉、塩などが送られてきました。

給食には長い歴史があって、たくさんの方が関わって、今のおいしい給食があるんだね。



大增中山口先生より 2月の行事食の紹介です!

2月3日(日)は



節分

節分といえば...

鬼に豆をぶつける「豆まき」が代表的ですが、それ以外に「恵方巻き」を食べたり、魚のイワシやめざしの頭を玄関に飾ったりする風習もあります。イワシやめざしを焼くと、とても強い臭いがします。この臭いで鬼を追い払うというものです。イワシは栄養があり、体に良い食べ物なので、昔から体の中の悪いもの(病気やケガなど)を追い払う=鬼を追い払う力があるとされてきました。

- ～イワシの栄養～
- ★ 記憶力がよくなるDHA
 - ★ 血の流れを良くし、サラサラにするEPA
 - ★ 骨を強くするカルシウム
- などが多く含まれています。積極的に食べましょう!



豆をまくときにかける「オニは外、フクは内」という掛け声があります。「オニは外」の「オニ」は、冬の寒さや病気、災難などのいろいろな悪いことをあらわしています。節分の次の日は立春です。暦の上では、この日から春になりますが、新しい春を迎えるためにいろいろな悪いことを追い払おうという気持ちが込められています。



世代を超えて大切な!

共食のススメ

お子さんだけではありません!

きょうしやく 共食ってなんだろう?

共食とは、誰かと一緒に食事をするをいいます。反対に一人で食事をするを**孤食**といいます。

こころとからだも大満足! 共食のいいところ

① 家族とコミュニケーションを図ることができる。



一緒に食事をする事で自然と会話が生まれます。

② 規則正しい時間に食えることができる。



みんなで決まった時間に食えることで規則正しく食事ができます。

③ 栄養バランスの良い食事をする事ができる。



一緒に食事をする事で、相手の好き嫌いを知ることができ、作る側には、苦手なものを食べさせたいという気持ちが生まれます。

④ 食事のマナーを身につけることができる。



しおの使い方や食べ方などの食事のマナーを伝えることができ、身につけることができます。

⑤ ゆっくり噛んで食えることができる。



みんなでゆっくりかんで食えることができます。

⑥ 楽しく食えることができる!!!



ライフスタイルの多様化や社会環境の変化などにより、「共食」の機会が減ってきています。みんなで食卓を囲んでみませんか? 少しずつ共食の時間が増えたらいいです。家族や友だちとの楽しい食事を通じて豊かで健康的な食生活を送りましょう。

給食レシピ つくってみませんか?

マーボー大根

- <材料> 4人分
- ふたひき肉 80g
 - しょうが 2.5g
 - にんにく 3g
 - 大根 400g
 - たけのこ水煮 60g
 - にんじん 60g
 - 長ねぎ 80g
 - にら 48g
 - サラダ油 小さじ(4g)
 - しょうゆ 大さじ強(20g)
 - 砂糖 大さじ強(10g)
 - 赤みそ 大さじ2+小さじ3/4(40g)
 - 酒 小さじ弱(4g)
 - オイスターソース 小さじ強(6g)
 - トウバンジャン 小さじ3/4(4g)
 - ごま油 小さじ1/2(1.5g)
 - かたくり粉 大さじ2(18g)

<作り方>

- しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、長ねぎ、にら 大根 → さいの目切り にする。
- 鍋に油を熱し、ねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャンを炒める。
- 豚ひき肉を加え、ホロホロになるまで炒める。
- 大根、にんじん、たけのこを加えて炒める。
- 野菜がやわらかくなった時、★調味料、にらを加える。
- かたくり粉と同量の水で水溶きかたくり粉を作る。
- ⑥を入れ、ごま油を入れて味を調えたら、できあがり!

今日は大増中のレシピです!



中学校のレシピなので、辛さが気になる場合は、トウバンジャンの量を調整してみてください。

立野小でもマーボー大根はとてもよく食べてくれます! ごはんがすすみ、モリモリ食べてくれます!

寒

の食事を楽しもう!

「寒」は、小寒(1月6日ごろ)から、1年で寒さが最も厳しくなる日とされる大寒(1月20日ごろ)をおおみ、立春の前日の節分(2月3日ごろ)までの約1ヶ月間をいいます。寒さはつらいですが、この時期ならではの美味しい食べ物や行事があります。



「寒い今だからおいしいんだ!」

「寒魚」を味わおう

冬には「寒魚」といって、あじやがのっておいしい魚介類が出回ります。中でも有名なのは、ブリ、サバ、サワラ、しじみです。おいしい理由は、産卵に備えて栄養をたくさんたくわえている最中だからといわれます。



「寒卵」を味わおう

「寒卵」は冬の季語にもなっています。産卵数は減りますが、この時期の卵は栄養があるとされ、江戸時代から愛でられてきました。卵は、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンをバランスよく含み、冬の健康を守ってくれます。



「冬野菜」を味わおう

ほうれん草や小松菜、大根など、冬に育つ野菜には、寒くなると細胞が凍ってしまわないように糖分の合成を活発にし、体内にたくわえる性質があります。この性質を生かし、寒さに当てて甘くした「寒じめほうれん草」などが作られています。