

# 立野小 大増中 食育だより1月号

平成30年度

1月号

給食タイムスリップ！！

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。今年もいろんな食べ物を食べ、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両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います。

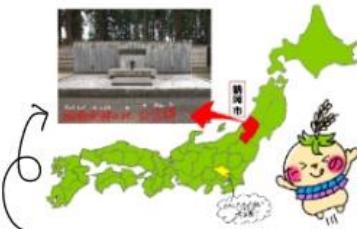
1月24日から30日は...

## 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供たちを救いました。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て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。子供たちが将来にわたって健康で豊かな食生活を送ることができるように、給食を生きた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仏寺で始まりました。



給食発祥の地とかかれた記念碑があります。



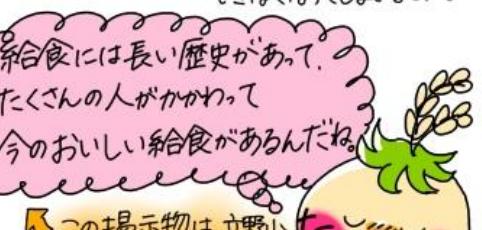
戦争により今まで行っていた給食ができなくなってしまいました。



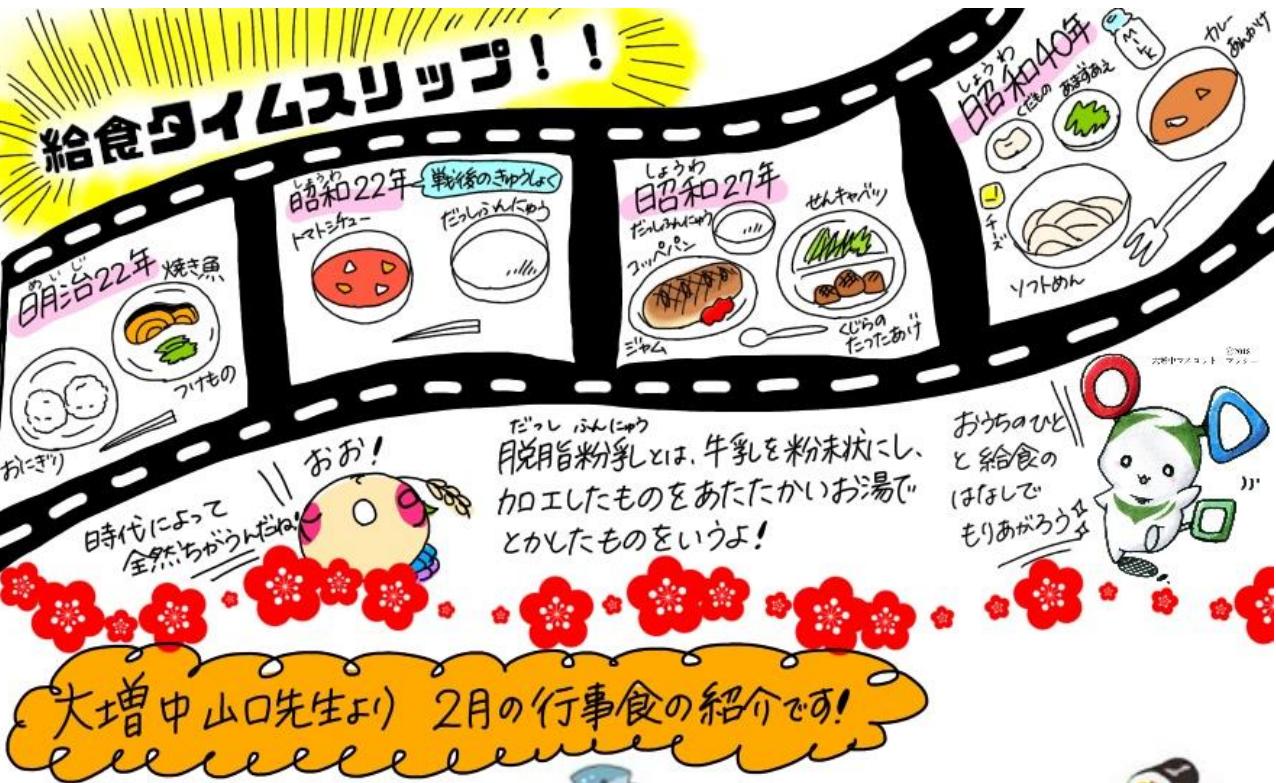
全国の子供たちは、おなかをすかせてやせてしましました。



世界の国々から日本の子どもたちを助けて、脱脂ミルク、小麦粉、缶詰などが送られてきました。



この掲示物は、立野小学校にこども前の方へはってあります。



2月3日(日)は



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「オジは外、フクは内」という掛け声があります。「オジは外」の「オジ」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！

**共食**とは、誰かと一緒に食事をすることを

いいます。反対に一人で食事をすることを**孤食**といいます。

ニニコとからだも大満足！  
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。



一緒に食事することで自然と会話が生まれます。

②規則正しい時間に食べることができる。



みんなで決まった時間に食べ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ことができる。



一緒に食事することで、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。



正しい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ゆっくり噛んで食べることができる。



みんなでゆっくりかけて食べるることができます。

⑥楽しく食べることができる！！



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」の機会が減っています。みんなで食卓を囲んでみませんか？ すこしずつ共食の時間が増えるとうれしいです。家族や友だちとの楽しい食事を通して豊かで健康的な食生活を送りましょう。

## 給食レシピ

### マー婆ー大根

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1(4g)
★しょうゆ	大さじ1強(20g)
★砂糖	大さじ1強(10g)
★赤みそ	大さじ2+小さじ3(40g)
★酒	小さじ1弱(4g)
★オイスターソース	小さじ1強(6.8g)
トウバンジャン	小さじ3/3(4g)
ごま油	小さじ1/2(1.5g)
かたくり粉	大さじ2(18g)

#### 作り方

- ① しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、長ねぎ、にら 大根→さいの目切りにします。
- ② 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ます。
- ③ 豚ひき肉を加え、ポロポロになるまで炒めます。
- ④ 大根、にんじん、たけのこを加えて炒めます。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、★調味料、にらを加えます。
- ⑥ かたくり粉と同量の水で水溶きかたくり粉を作る。
- ⑦ ⑥を入れ、ごま油を入れて味を調えたら、できあがり！



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

立野小でもマー婆ー大根はとてもよく食べてくれます！ ごはんがすみ、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)を過ぎ、立春の前の節分(2月3日ごろ)までの約1ヶ月間をいいます。寒さはついでですが、この時期ならではのおいしい食べ物や行事があります。



### 「寒魚」を味わおう

冬には「寒魚」といって、あぶらうがのておいしい魚介類が出来ります。中でも有名なのは、ブリ、サバ、サツラ、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めているから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。産卵数は減少しますが、この時期の卵は滋養があるとされ、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性化し、体内にたくわえる性質があります。この性質を生かし、寒さに当てて甘くて「寒じめほうれん草」などとされています。