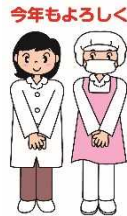


1月食育だより

令和3年1月8日(金)
牛島小学校

あけましておめでとうございます。
本年も、食育だよりを通してさまざまな食育の取組・情報等をお伝えしていきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。



年賀はがき

3学期の給食は、
1月12日(火)から
です。安心・安全な給
食作りに努めます。

今年もおいしい給食を作ります



学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校というところで、貧しい家庭の子どもを対象に、無償で提供された昼食が始まりといわれています。

当時の献立は、おにぎりや塩さけ、漬物などでした。それから、全国各地へと広がっていきました。

1月24日~30日は全国学校給食週間

学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助(ララ物資)を受けて、再開されます。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。

その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

食料不足だった戦後から変わり、現在はたくさんの食品から何が自分に必要かを選び考えて食べることが求められています。

そのような背景から、学校給食も「学校で食べる昼ごはん」としてだけではなく、「**生きた教材**」としてみなさんの食生活のお手本となるように、献立を考えています。



校長先生の給食の思い出(上尾市)



私は、小学生時代、給食大好き子でした。本校のように自校給食で3時間目頃からいい匂いが校内に漂っていて、給食の時間を心待ちにしていました。今のようにメニューが豊富なわけではなくパン中心でした。パンにはマーガリンやチョコがついてきましたが、これが硬くて塗りづらく食パンを二つに折り曲げて塊をサンドして食べるようなイメージです。ご飯は、「アルファ化米」といっていたと思いますが、ビニールにギュッと入ったご飯で熱々ではありましたが、ご飯は塊で必ずカレーとセットでした。ご飯をカレーの中に入れて崩しながら食べる感じです。「クジラの竜田揚げと大根おろし」、麺類は「ハイパスタとつけ汁」というメニューで汁は具なしのしょうゆだし汁でした。これもシンプルでおいしかった。これらは、たまに出る御馳走で十分おいしかったです。知る人ぞ知る、先割れスプーンで食べていました。大きなトマトが丸ごと出て、ストローで中身を先に吸って食べたり、何個もストローで穴をあけて「吉見の百穴!」(知っていますか?吉見の百穴)などと言って食べたり。「食べ物、ちゃんと食べろ」とよく先生にゲンコツを食らいました。今の給食は、メニューも食材も豊富でうらやましい限りですが、時々、ふっとシンプルな昔の給食メニューを食べたくなる時があります。

教頭先生の給食の思い出(春日部市)



小学校時代を思い出すと、から揚げ、カレーライス、揚げパンが人気ベスト3でしたね。私は、ソフトメンやナポリタンが好きでした。毎回、お皿からこぼれるほどの大盛りを食べ、おかわりもしていました。牛乳が三角パックで、飲み終わった後には、メンコを作って友達と遊んでいました。あそび場が配膳室だったので、先生からよく怒られていました。

知っていますか? 鏡もち

鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいだい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。



1月11日は鏡開きの日

鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったもちはお汁粉やぜんざいなどにして食べましょう。



朝ごはん、毎日食べていますか？

朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源。夜おそくまで起きているために、「朝は眠くて食べる気がしない」「起きるのがおそくて食べる時間がない」などの理由で、朝ごはんが食べられないことはありませんか？ 規則正しい生活を心がけて、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけるようにしましょう。



朝ごはんを食べないと、どうなるの？

- ・頭がボーッとしてやる気が起こらない
- ・脳のエネルギー不足、集中力低下
- ・イライラしたり落ち着かなくなる

おいしく朝ごはんを食べるために…

- ・夜ふかしをしない (早く寝る)
- ・早起きする

早寝・早起きすれば、おいしく朝ごはんが食べられるよ。毎日元気にすごそう！

冬の果物といえば みかん

冬の果物の代表「みかん」はビタミンや食物繊維がたっぷりです。

ビタミンCがたっぷり！

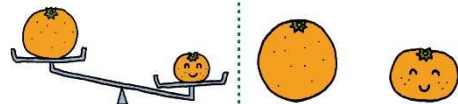


ビタミンCには、カゼや感染症を予防する・ストレスをやわらげる・シミやソバカスを防ぐなどの効果があります。

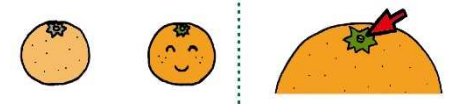
ビタミンCは加熱したり水洗いすると失われてしまうんだ。みかんは水で洗わなくてもそのまま食べることができるから、含まれているビタミンCが丸ごと取れるんだよ！

● おいしいみかんの見分け方 ●

- 1) 小さくずっしりしている
- 2) 横から見ると平たい円の形



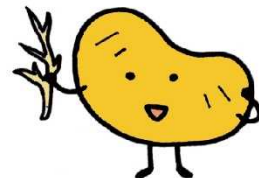
- 3) だいたい色が濃い
- 4) ヘタの切り口が小さい



食物繊維もたっぷり！

食物繊維には体の中にあるいらなくなったものを出すはたらきがあります。便秘にも効果バツグンです！

みかんの袋とスジには、食物繊維がいっぱい！袋とスジをむかずに食べた場合、果肉だけを食べたときに比べると、4倍も多く食物繊維をとることができるんだよ！



目に見えない「水の大切さ」

今、地球温暖化で世界の各地で水不足が深刻化しています。世界には水を飲みたいときに好きなだけ飲むことができない人もたくさんいます。

国連の定めた「持続可能な開発目標 (SDGs)」の 17 の目標を達成していくうえでも「水」の問題は避けて通ることができません。

比較的、水資源の豊かな日本に暮らしていると、この水問題の切実さがなかなかわかりづらい面もありますが、水の大切さを考えることが必要です。

世界中の多くの人の労働と貴重な水を使って、私たちの食べ物は作られ、届けられているということを忘れてまいけません。

大切な食べ物をむだにせず、地球環境に優しい食べ方をみんなが考えるといいですね。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



6 安全な水とトイレを世界中に	12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	
	15 陸の豊かさも守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナーシップで目標を達成しよう	

今、安全な水を手に入れられない人は、世界で6億6,300万人にのぼります。

