



1月 食育だより



中野区立中野第一小学校

あけましておめでとうございます。



皆さん、冬休みはどのように過ごしましたか。早いもので今年度もあと三か月となりました。今の校舎、学年で給食を食べる日もわずかです。残りの一日一日を大切に過ごしていきたいですね。

さて、長い休みが続いて、朝起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか。冬休み中に、つい夜ふかしや朝ねぼうをしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。



全国学校給食週間 特別こんだて

25日(月)

たこめし【愛媛県】

漁師さんが釣ったタコを船の上でぶつ切りにし、米と一緒に炊き込んだごはんです。愛知県の郷土料理として知られていますが、愛媛県、香川県、広島県などの瀬戸内海地域でもよく食べられている料理です。

僧兵汁【三重県】

肉やにんにく、季節の野菜をたくさん入れたみそ仕立ての汁です。いのししの肉を使うそうですが、給食では豚肉を使います。三重県にある山岳寺のお坊さんのスタミナ食として食べられていたそうです。にんにくは温める作用があるので、寒い冬にはぴったりです。

26日(火)【八丈島の食材こんだて】

あしたばパン

八丈島で採れた明日葉の粉末が練り込まれたパンです。きれいな緑色で、明日葉特有の苦みなども感じない食べやすいパンです。

八丈ハンバーグ

八丈島のめだいをミンチにしたものと、豚肉、おからを混ぜてハンバーグを作ります。めだいは白身でほんのり甘みのある魚です。

28日(木)

おもぶりごはん【愛媛県】

愛媛県では「もぶり」とは「混ぜる」という意味です。いろいろな具材に味をつけ、炊いたごはんには混ぜ込みます。

29日(金)【フランスの料理】

コック・オー・ヴァン

coqは「とり」、vinは「ワイン」という意味で、とり肉を赤ワインのソースで煮たフランス料理です。給食ではトマトを加え、野菜も一緒に煮込みます。

リンゴのコンフィチュール

confitは「砂糖や酢、あるいは油などで漬けた」という意味。果物を砂糖に漬けて果汁を出した後、その果汁だけを煮詰め、果肉を漬け込む料理ですが、給食では出てきた果汁と一緒に果肉も煮込みます。



1月24日
~30日

全国学校給食週間



学校給食の歴史



明治33(1889)年に山形県にある私立**志愛**小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために**昼食**を提供したのが始まりとされています。その後、全国へ広まりますが、**戦争**による**食糧不足**のため、中止せざるをえなくなりました。



脱脂粉乳で作られたミルクは、大きなミルクポットに入れられて教室に運ばれました。

戦争が終わり、昭和22(1947)年に学校給食が再開されます。子どもたちの**栄養不足**を改善するため、外国の支援団体などから届けられた**脱脂粉乳**や**小麦粉**、**缶詰**などを使った給食が提供されました。

※昭和21年12月11日、文部、厚生、農林三省次官通達「**学校給食実施の普及奨励について**」が発せられ、戦後の学校給食の方針が定まりました。同年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で**試験給食**が実施され、この日を記念日としましたが、通常は冬休みのため、1か月後の1月24日から1週間が「**全国学校給食週間**」になりました。

現在の学校給食



現在の学校給食



学校給食は当初、子どもたちを**飢え**から救い、**栄養状態**を改善するものでしたが、現在では、**朝食欠食**などの**食習慣**の乱れ、**食べ過ぎ**や**偏った食事**による**肥満**、**生活習慣病**の増加などが心配されることから、さまざまなことを学ぶ**“教材”**としての役割を担っています。

学校給食の目標 ※「学校給食法」(平成20年6月18日改正) 第2条より

- 適切な**栄養**の摂取による**健康**の保持増進を図ること。
- 日常生活における**食事**について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる**判断力**を培い、および望ましい**食習慣**を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、**明るい社交性**および**協同の精神**を養うこと。
- 食生活が**自然の恩恵**の上に成り立つものであるということについての理解を深め、**生命**および**自然**を尊重する精神ならびに**環境の保全**に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる**人びと**のさまざまな活動に支えられていることについての理解を深め、**勤労**を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた**伝統的な食生活**についての理解を深めること。
- 食料の**生産**、**流通**及び**消費**について、正しい理解に導くこと。

