

1月 食育だより



令和4年12月23日
中野区立中野第一小学校

早いもので今年も残り僅かとなりました。冬休み中は夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちです。生活のリズムが崩れると休み明けにだるさや眠気がとれず朝起きられないことがあります。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、冬休み中も早起きをして朝ごはんをしっかりと食べるよう御家庭でも声かけをお願いいたします。

新しい年の初めに、健康や家族の幸せを願う～おせち料理～

「おせち料理」は縁起が良いとされる食材を使った料理を重箱に詰めたものです。元々は季節の変わり目である節句の日に豊作の感謝を込めて、神様に収穫物をお供えした「御節供（おせちく）」が由来といわれています。節句ごとに食べていましたが、1年の始まりであるお正月に食べる料理として特に重要視されました。

- 紅白なます →大根とにんじんがお祝いの水引のように紅白の色であることからお祝いの席に並べられるようになりました。
- 栗きんとん →きんとんは漢字で「金団」と書きます。これは財宝の意味があり、豊かな生活が送れますようにと願いが込められています。
- 黒豆 →黒は魔除けの色であると同時に、「健康で豆に働けるように」という願いが込められています。
- 紅白かまぼこ →かまぼこはその形から日の出を表すおめでたい食べ物です。かまぼこの赤は「魔除け」、白は「清浄」を意味しています。



手洗いは洗い残しに気をつけて

冬は、ノロウイルスによる感染症やインフルエンザなどが多く発生します。手洗いは、これらの感染症を予防する有効な手段です。

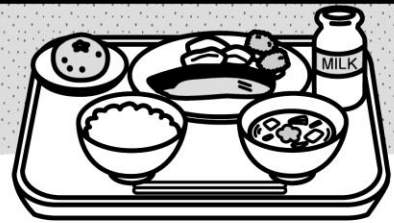
しかし、せっけんを使ってもしっかりと手を洗わないとウイルスが残り、手を通して口から体の中に入って、感染につながる場合があります。指先や爪、手首、指の間などは洗い残しが多いので、せっけんを使っていないに手を洗うよう心がけてください。

また、洗い方によって、手に残るウイルスの数は変わってきます。洗う前の手には約100万個のウイルスがついていますが、せっけんで10秒間洗って15秒間流水ですすぐと数百個になります。同じ事を2回繰り返した場合では数個にまで減ることがわかっています。



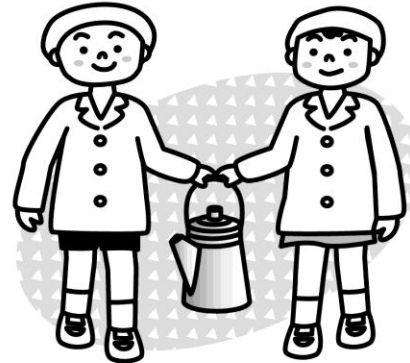
1月24日
~30日

全国学校給食週間



学校給食の歴史

明治22(1889)年に山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこら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、戦争による食料不足のため、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日からこの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ためのものでしたが、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、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及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、生命及び自然を尊重する精神並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ひと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。

