



R5 食育だより 1月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

1月は年の初めです。1年間を健康に過ごせるようにと願いたいものです。

寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを早く元にもどしましょう。そして、感染症予防のための手洗い、マスク着用をしっかりとこなっていきましょう。

1月24~30日 「全国学校給食週間」です!!!

日本の学校給食は、明治22（1889）年に、山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がりました。しかし、戦争によって中断され、戦後も食料が不足して、子どもたちの栄養状態がさらに悪くなりました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食料が届けられ、昭和21年12月24日に学校給食が再開されることになったのです。

全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で再開されたことを記念する行事です。この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いやご苦労に感謝していただきますよう。

ここがすごいよ！ニッポンの給食

ヘルシーでおいしく、楽しい食事！



国が定めた学校給食制度によって、国・自治体が人件費・輸送費を負担し、保護者は食材費だけを支払う。新鮮な食材をふんだんに使いながらも安価で、健康的かつおいしい食事にどの子どもも等しくアクセスできている。一緒に食べるのも楽しそう。

専属の栄養教諭・栄養士の先生がいる！



専門資格を持つプロが考えた献立で、家庭で不足しがちな栄養を補うとともに、地産地消や郷土料理・行事食といった取組が郷土愛や文化の継承にもつながっている。さらに食事前には献立についてのレクチャーやメモでその理解を深めている。

思いやりや公共心が育まれている！



給食の準備や後片付けまで子どもたちが自ら率先して協力して行うことで、他人への思いやりや公共心が育つ。衛生面への配慮や、等しく配分するために必要な計算能力も自然に身につけているようだ。

教育として行われている！



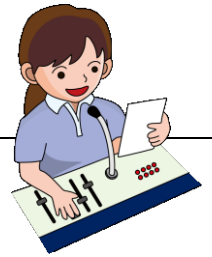
他国では給食行政はおもに農業関係の省庁が担っているが、日本では教育を担当する文部科学省が所管する。給食が単なる昼休みの食事ではなく、教育や授業の一環として取り組まれている。

(海外報道等より)

給食週間中のおもな取り組みは・・・

○ 給食委員会では

給食の時間に、全国の郷土料理の紹介や食事マナーについて放送をおこないます。
また、リクエスト給食（2月予定）も実施します。



○ 献立では

- ・宮っ子ランチ「さといもコロケ」「にらのごまあえ」「かんぴょうの卵とじ汁」「ゆずゼリー」（23日）
- ・世界の料理 イタリア「ピカタ」「ミネストローネスープ」（24日）
- ・鳥取県の郷土料理「どんどろけめし」（25日）
- ・山形県の郷土料理「いも煮」「おみづけ」「ラフランスゼリー」（26日）
- ・長崎県の郷土料理「トルコライス」（27日）



を予定しています。 お楽しみに !!

旬の食べ物 だいたい

だいたいは、インドの北東部のヒマラヤ地方が原産で、中国から日本に伝わりました。今では、和歌山県や愛媛県などで多く栽培されています。初夏に白い花が咲き、果実は 200g 位にもなります。初冬から春にかけて出回ります。



青いだいたいは、ポン酢など加工品用にすするため、10月ごろから収穫します。

正月飾りの「鏡もち」には、縁起物のだいたいが使われます。

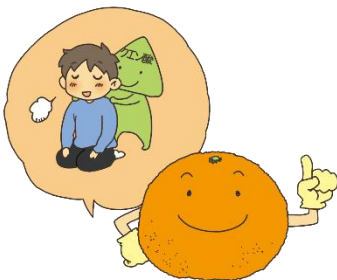


だいたいは、かんきつ類の一種ですが、酸味が強くそのままでは食べられません。果汁は、魚介類に臭みを消すはたらきがあるので、調味料や薬味としてその風味を楽しみます。

また、だいたいの皮は、果肉ととともにマーマレードの原料にしたり、粉末にして七味唐辛子の原料になったりもします。



初夏に咲くだいたいの花。



だいたいの酸味のもとになるクエン酸には、疲労回復させるはたらきがあるといわれます。ビタミンCも多くふくまれています。

だいたいは、冬に黄色に熟しても枝から落ちることなく、翌年になっても木に残っています。このように新旧の果実が同じ木になることから、子孫繁栄の意味につながり、代々、家が栄えることを願う縁起物として正月飾りに使われます。

