

食育だより



平成29年1月19日発行

小高区4小学校

1月24日から1月30日まで学校給食週間です

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で弁当を持ってこれない子どもたちのために、おにぎりと野菜や魚の塩漬けを出したことが始まりとされています。その後、学校給食は各地へ広まっていますが、第二次世界大戦のため一時中断されました。戦後、昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で給食が再開され、この日が記念日となりましたが、この日は2学期の終わりで給食がないため、翌月の1月24日を記念日、1月24日～1月30日を学校給食週間としています。

当時は、食べ物がなく子どもたちの栄養補助が第一の目的でしたが、現在では栄養摂取のためだけでなく、「食」とおして人間関係の育成、和食の推進、マナーの体得、地域に根ざした給食へと、教育としても位置付けられるようになりました。

食べることは心と体に力を与えてくれます。ふだん、何気なく食べている給食ですが、この機会に給食や食べることにについて考えてほしいと思います。

給食の歴史を見てみよう！



給食に感謝しよう

給食ができるまでには、どのような人々が働いているのでしょうか。給食で使う食べ物を作ってくれる人たち、それを運んでくれる方々、教室で配膳してくれる給食当番のお友だち、みなさんの口に入るものは、たくさんの人たちによって作られています。

もう一口

食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないなあ」「残しちゃおうかなあ」と思って残してしまうお子さんはいないでしょうか。残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでも頑張って食べられるようになってほしいと思います。



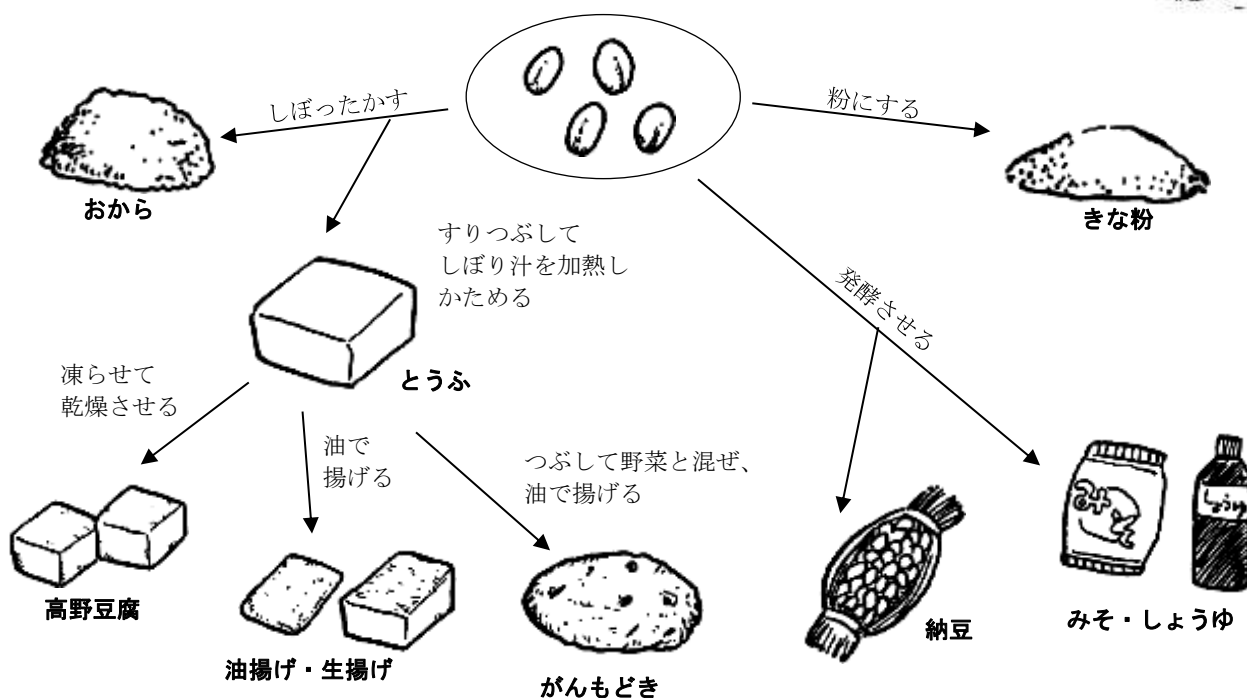


2月3日は「節分」です。節分の豆まきに使う豆は大豆ですね。大豆には、たんぱく質やビタミンがたくさん含まれ、牛肉に負けない栄養があるので「畑のお肉」と言わ

れます。でも、大豆はそのまま食べると消化が悪く、栄養があまり吸収されません。そこで昔から、消化の良いように、いろいろな加工食品が作られています。



大豆の加工品には、どんなものがあるのでしょうか

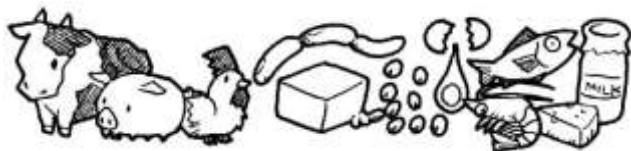


インフルエンザに負けない

4つの栄養

よく食べて、よく運動して、からだの中からインフルエンザウイルスを追い出しましょう。

たんぱく質～血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、からだをあたためます。



脂肪～高いエネルギーを出すので、体が温まり、外の寒さに体温をうばわれないようにします。



色の濃い野菜～ビタミンAが多く含まれています。のどや鼻の粘膜を強くして、かぜをひきにくくします。



色の薄い野菜～ビタミンCが多く含まれています。寒さに負けない力をつくり、疲れを早くなおします。

