



# 食育だより

H30.1.19 小高区4小学校



## 学校給食週間って知ってる？

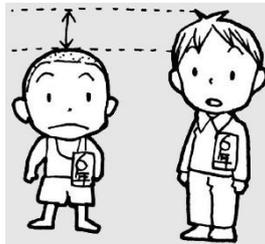
1月24～30日は給食週間です

1796年にドイツで、貧しい家の子どもの救済と就学のために給食を実施したのが世界で一番初めの学校給食といわれています。

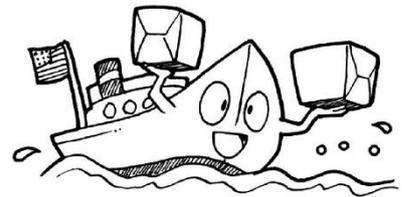
日本では、1889年に山形で弁当を持ってこられない児童のために「おにぎりと焼き魚・漬物」の給食を用意したのが日本の学校給食の始まりです。



昭和20年、今から60年位前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらいの高さでした。



日本の子どもたちの様子を見て、アメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて、給食を始めることになりました。

そして今、日本は大変豊かな国になりました。お金さえ出せば何でもいつでも手に入ります。そのため栄養に気をつけ、好き嫌いなどを減らし、健康なからだになろうということより、「簡単」で「食べものもおしゃれでカッコイイものに」という人も増えているようです。

食べることは、わたしたちの心とからだに力をわきたたせる源です。毎日何気なく食べている給食ですが、その陰には多くの人の働きや力があること、そして食べることの大切さを考えるきっかけになればと思っています。

## 食べ物を大切にしましょう

毎日食べている食事やおやつなどを、何気なく残していませんか？ほんの少しと思っても、積み重なるとたくさんの量になります。



あきた



味が嫌いだ

食べたくない



おなかがいっぱい

こんな理由から食べ物を残してよいのでしょうか。私たちは生きていくために、たくさんの動物や植物の命をもらっています。そのことを考えれば、ほんの少しでも無駄にはできないはず。ひと口ひと口をよく味わい、最後のひと粒、ひと切れまで大切に食べたいものですね。



2月3日

# 節分のはなし...豆まめ

厳しい寒さが続いています。2月3日は節分、4日は立春と暦の上では春を迎えます。2月2日には、本校でも「豆まき集会」が予定されていて、豆まきにまつわるお話や追い出した鬼の発表、そして、年男年女の5年生による豆まきが行われます。

豆は7000年前くらいから世界中で食べられてきました。人類の文明の発達とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など、日本の文化は豆と密接なかかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ（健康）」に暮らしましょう。

## みんな大豆の仲間！

### 大豆アラカルト

#### 良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

#### せんい

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保ってくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

#### 脳の活性化

脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

#### カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つにも役だつ。

#### 老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。



#### 動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。



豆乳

豆腐



納豆

みそ



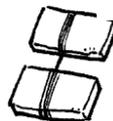
がんもどき

しょうゆ



きな粉

おから



高野豆腐

厚揚げ



## 寒い冬 からだの中からあたためましょう

三度の食事をきちんととると、おなかがいっぱいになり、からだもあたたまります。

## 脂肪.....からだをあたためる



油



バター



マーガリン

## ビタミンA.....のど・鼻の粘膜を強くする



卵 牛乳 レバー チーズ にんじん うなぎ

## たんぱく質.....寒さに負けない抵抗力



卵 牛乳 チーズ とうふ 魚 肉