

1月食育だより



発行：毎月中旬

阿知須学校給食センター

担当：栄養教諭 高杉祥子

新しい年が始まりました。今年も力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「全国学校給食週間」について

全国学校給食週間

1月24日～30日



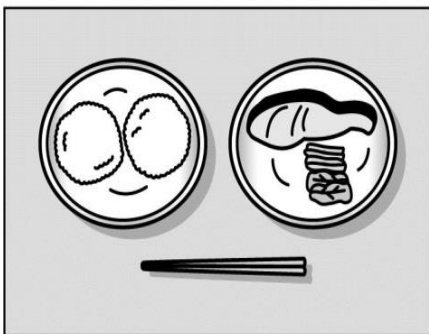
明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくることのできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体（ララ）から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

給食の移り変わり

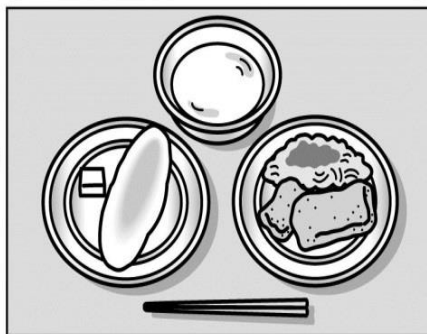


◆明治22年



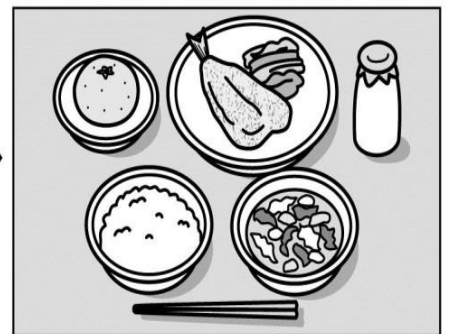
お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

◆戦後（昭和25年ごろ）



パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

◆現在



郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、「教材」としての役割も担っています。

「消化の良い食べ物」について

食べ物には消化の良いものと悪いものがあります。消化の良い食べ物は、消化時間が短く、胃腸に過剰な負担をかけません。風邪で胃腸の働きが悪くなっているときは、無理してたくさん食べることでかえって風邪の治りが遅くなることもあるので、無理のない量の消化の良い食事をするようにしましょう。また、夜遅くまで勉強していると夜食がとりたくなりますが、夜食にはできるだけ消化の良いものを取り就寝時にかかる胃腸への負担をできるだけ軽くしましょう。

消化の良いもの

おかゆ うどん
豆腐 温泉卵
脂の少ない魚（タイ・カレイ・タラ等）
鶏ささみ りんご バナナ ゼリー
繊維の少ない野菜（大根・にんじん・かぶ
かぼちゃ・キャベツ等）

消化の悪いもの

こんにゃく・油揚げ
脂ののった魚（サバ・サンマ・イワシ等）
貝類 魚の干物 海藻 脂の多い肉
ハム・ウインナー ケーキ ナッツ
繊維質の野菜（筍・きのこ・ごぼう等）

注）上記には、栄養価に優れた食べ物が多くあります。栄養バランスを考えて、日常の食事には、適切に取り入れましょう。



もう一度食べたい！

好きな給食ランキング！



全ての子どもにとって、今の教室、クラスの仲間や先生と食べる給食は、限りある時間です。給食時間が残り多いものとなり、子どもたちが心身ともに成長できることを祈っています。家庭でも、この一年で、食べられるようになったもの、できるようになったことがあれば、褒めてあげてくださいね。

先日、卒業学年である中3、小6の子どもたちにアンケートを実施した結果が下記のとおりです。上位の料理は2・3月のリクエスト給食デーにいくつか取り入れる予定です。

阿知須中学校			阿知須小学校			井関小学校		
1位	チキンチキンごぼう (チキンチキンれんこん含む)	50票	1位	チキンチキンごぼう (チキンチキンれんこん含む)	48票	1位	チキンチキンごぼう (チキンいもごぼう含む)	17票
2位	きな粉揚げパン	47票	2位	きな粉揚げパン	44票	2位	カレー (カツカレー含む)	10票
3位	カレー	41票	3位	カレー (カツカレー含む)	39票		ミルク	
4位	ミルク	9票		くじらカツ		4位	きな粉揚げパン	8票
5位	白ご飯	8票	4位	ナン	5票	5位	うどん(肉うどん含む)	7票
6位	りんご	7票		ミートスパゲティ		6位	ケーキ	3票
	ケーキ			わらびもち				
8位	牛乳	6票	8位	肉じゃが	4票			
	肉じゃが			けんちょう				
9位	クリームシチュー	5票	9位	豚肉のみぞれ煮	3票			
	みそ汁			豚肉のスタミナ揚げ				
				わかめご飯				
				シチュー				

スペースの都合により、小学校は3票獲得メニューまで、中学校は5票獲得メニューまでをのせています。

