

食育便り 1月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養職員 河野

1月 給食・食育目標

- ◎ 給食の意義について考えよう
- ◎ 成長期に合った朝食をとろう

冬は風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、手洗い・うがいの徹底と栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。

学校給食の始まり

【毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です！】

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を深め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。

学校給食は戦争により中断していましたが戦後、海外からの援助物資により再開されました。

昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と決めました。後に冬休みと重ならない1月24日～30日までの日が「全国学校給食週間」となりました。

明治22年

山形県鶴岡町の私立中愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりといわれています。その後、大正時代にかけて一部の地域で給食が広まっていきました。

昭和21年

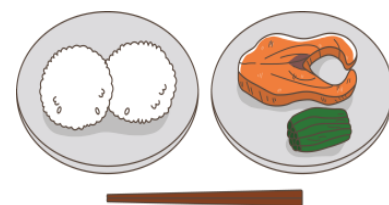
12月24日東京・神奈川・千葉で試験的に開始されました。数年後、この日を記念して1月24日から1週間を全国学校給食週間と制定しました。

昭和22年

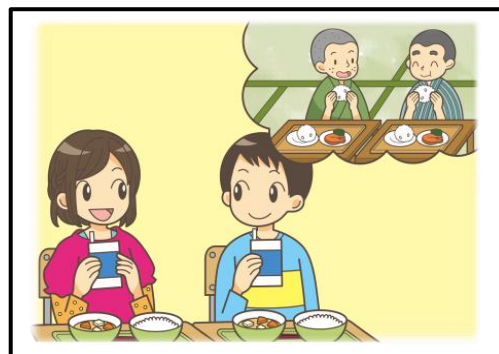
食糧難の時代、全国都市の児童約300万人に、アメリカの民間団体の援助により、ミルク給食などの学校給食が実施されました。

昭和27年

4月、完全給食が全国すべての小学校を対象に実施されるようになりました。



昭和22年頃の給食です。
その当時の給食は、おにぎりや焼き魚、漬け物などでした。



現代は、食生活が豊かになりました。
給食は、食育の一環として、実施されています。

学校給食の意義 ～毎日の給食を食育の教材とします～

朝食で頭と体のスイッチ「ON」！

～朝食が大切な理由～

体を目覚めさせる

食事をすることで体は温まります。また噛む動作が脳の血流を活発にします。



集中できる

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は食事から補う必要があり、特に朝の食事は大切です。



お腹がスッカリ

決まった時間に食べることがよい生活リズムを作ります。食べ物が胃腸を刺激し、排便を促します。



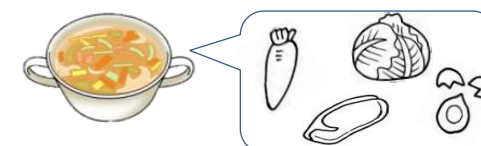
一日の食事の栄養バランスがとりやすくなる

一日に摂るべき野菜の量などを昼食と夕食だけで摂ろうとすると大変です。毎朝、朝食を食べる習慣が重要です。



《朝、忙しいときの工夫》

1. スープを上手に取り入れましょう
(主菜＋副菜＋乳製品など)
2. 市販の野菜ジュースや100%フルーツジュースも利用して
3. 主食+主菜(＋副菜、乳製品など)を組み合わせた料理
(ピザパン 鮭のおむすびなど)



おすすめ給食レシピ

～レモンサラダ～

(1月27日に給食で実施)

《材料：4人分》

○キャベツ	200g
○人参	1/6本
○小松菜	80g
○ツナフレーク	80g
A濃口醤油	小さじ1
A砂糖	小さじ1
A塩	少々
Aレモン果汁	大さじ1/2

《作り方》

- ①キャベツと小松菜は2cm程度のざく切りにする。
人参は千切りにしておく。
- ②①をそれぞれ熱湯でボイルし、茹でたら冷水で冷却後、水気を切る。
- ③②とツナフレークを混ぜ合わせ、
Aの調味料を加えて和える。

レモン果汁は、ゆずやかぼすなどの果汁でも良いです。また、お好みのドレッシングでアレンジもできます。