

1月 食育だより

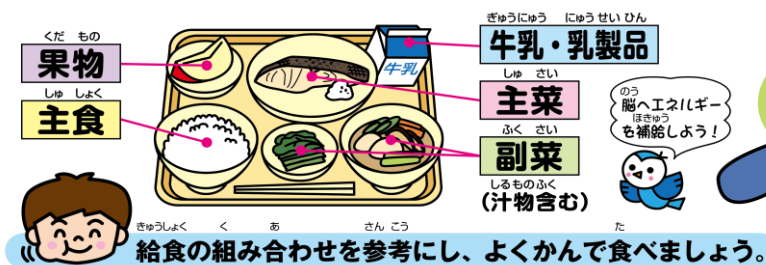
令和5年度 1月号
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
栄養士 山本 美杏

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められています。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？



集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



今月の献立紹介



10日(水)「人日の節句(7日)」

人日とは文字通り「人の日」という意味です。古代中国では、7種の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願う風習がありました。それが日本に伝わり、1月7日に七草がゆを食べ、1年の健康を祈る文化として定着したと言われています。給食では、七草雑炊を作ります。

11日(木)「鏡開き」

1月11日はお正月にお供えした鏡餅をお汁粉やぜんざいなどにして健康をお祈りする鏡開きです。(地方によっては日にちが異なります)給食では、「三色もち」を作ります。



30日(火)「米粉パン」

この日は6年生が家庭科の授業で考えた献立を参考にしました。また、この日に使用するパンは、国産のお米から作られた米粉のパンです。日本全国で、一人あたり月に3個の米粉パンを食べると、食料自給率が1%上がるそうです。東京都の補助事業として、学校給食で使用する米粉パンの代金の一部が補助されます。



1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

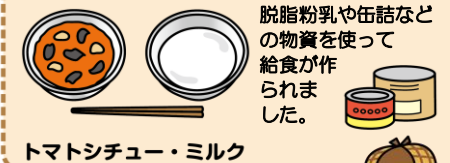


学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。



昭和22年ごろの給食



昭和25年ごろの給食



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。