

学校給食週間 1月22日

今日の献立

セルフおにぎり

(麦ごはん、
のり、梅干し)

牛乳

鮭の塩焼き

里芋のみそ汁



徳川家康

1543年1月31日～1616年5月22日

徳川家康は、岡崎城主松平広忠の長男と生まれ、幼名を竹千代といいます。徳川幕府初代征夷大將軍です。

豊臣秀吉の死後、関ヶ原の戦で石田三成を破り対抗勢力の一掃に成功し、征夷大將軍となりました。大坂冬・夏の陣で豊臣氏を滅ぼし、名実共に天下を統一して幕府の基礎を固めました。元和2年(1616)、75才で亡くなりました。



平均寿命がわずか37～38歳であった1600年代、70歳を超えて生きることはたやすいことではありませんでしたが、家康は、晩年まで食生活に気を配り続けました。家康の健康と長寿を支えていたのは、麦飯と豆味噌です。

麦は食物繊維が多く、コレステロール・発がん物質を除去し、腸内善玉菌を増やしてくれる健康食品です。

みそは大豆からできているのでタンパク質が豊富で、アミノ酸を多く含みます。アミノ酸は、免疫力アップ、疲労回復、リラックス効果をもたらします。みそには他にもがん予防やコレステロールを下げる働きもあります。

1月24日は「給食記念日」です。その日を含む22日(月)から26日(金)までは給食週間です。日頃何気なく食べている給食ですが、改めて「給食」について、ひいては「食」について、考える週間にしてほしいと思います。