

食育だより 1月号

令和6年度1月
 御船町
 学校給食センター

新年明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきますので、楽しみにしてください。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知る機会にしましょう。

おせち料理の意味を知らう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいます。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。

おせち料理に入っている「田づくり」は五穀豊稔、「ブリ」は出世魚で立身出世、「紅白なます」は一家の繁栄と安全などの願いが込められています。

今月の給食では、1月10日に「雑煮」と「紅白」なます、「ブリ」料理、15日に「田作り」をします。



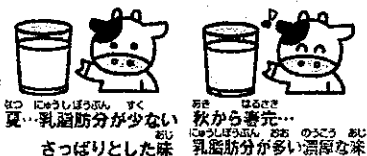
田作り・ごまめ

旨、辛したいわしを田の肥料にしたことから雑煮を煮る。



給食では、熊本で多く食べられている丸餅を使い、すまし汁仕立てで作ります。

冬の牛乳は味が濃い!?



夏...乳脂肪分が少ない さっぱりとした味
 冬...秋から蓄え...乳脂肪分が多い濃厚な味

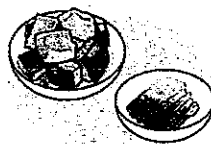
学校給食で毎日出るといえば牛乳ですね。これは、成長期の皆さんに必要なたんぱく質やカルシウムが豊富なためです。この牛乳、日によって味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



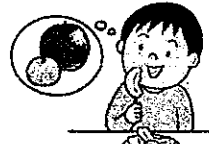
免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体であるウイルスなどが体に入ることを防ぐこと、免疫の働きを高めておくことが大切です。免疫の働きを高めるためには、栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠が重要です。免疫力を高める食べ方のアドバイスを下に書いています。

野菜をたっぷり、きのこをたくさん、魚をたくさん、よく噛んで食べる



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。



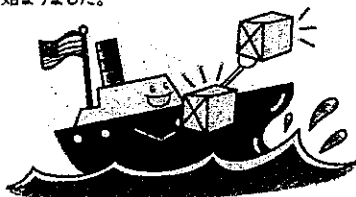
消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また、脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

1月24日~30日 全国学校給食記念週間

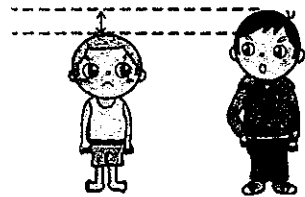
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食糧が不足し、栄養不足の子供たちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



この日本の様子を見て、海外から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日学校給食が再び始まりました。



その頃の小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大さきだったといえます。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヶ月遅らせて1月24日から「全国学校給食記念週間」と定められました。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。

