

～食育だより～

おしゃもじ通信 第十号



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



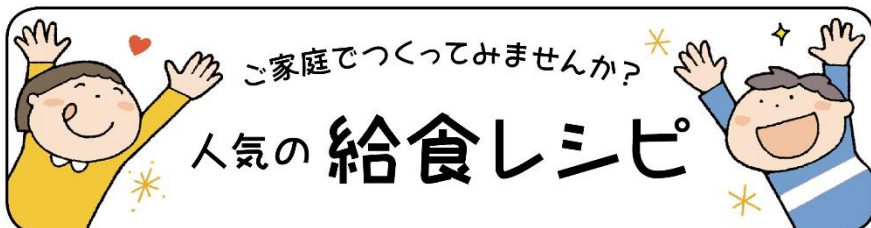
朝型生活を心がけよう



私たちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、また体温をうまく上げることができずに活動する力が出てきません。集中力も下がり、イライラや心身不調の原因になります。しっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。

リクエストレシピ

あずまに ～魚の東煮～



材料（4人分目安）

お魚が苦手な子が『全部食べられたよ！』と報告してくれました！

・白身魚 4切（給食ではメルルーサでしたが、タラなどでもおいしいです。）

- A
- ・しょうがおろし汁 小さじ1
 - ・料理酒 小さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ1と1/2
 - ・かたくり粉
 - ・揚げ油



- B
- ・しょうゆ 大さじ2
 - ・料理酒 大さじ1/2
 - ・砂糖 大さじ1強
 - ・みりん 大さじ1/2
 - ・水 大さじ2
 - ・白いりごま 大さじ2

- 作り方
- ① 魚にAの下味をつけておく。
 - ② ①の水気を切り、かたくり粉をまぶして揚げる。
 - ③ Bの調味料を合わせ、加熱してタレを作る。
 - ④ ②に③をかける。



★★ 給食委員会発案！「給食ランキング」★★

後期給食委員会では、給食の為に何が出来るかを考えています。給食の片づけ方を正しくできるように、また食事のマナーを覚えてもらえるように声をかけること、献立についてのおたよりを給食委員会が考えて作り、クイズなどを放送で流すこと等、たくさんの意見が出されました。その中の1つ、給食ランキングを全クラスでとり集計して3学期に実際に給食で出してもらおうという企画が始まりました。まず各クラスで上位3つのメニューを挙げてもらうのですが、様々なメニューが挙げられていました。給食でのメニューを覚えていてくれてとても嬉しいです。好きな食べ物が増えるということは素敵なことです。ランキングを楽しみにしててください。



1月24日～30日は
全国学校給食週間です




学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり





日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
		
おにぎり 塩ザケ 漬物	五色ごはん 栄養みそ汁	すいとんのみそ汁

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。





昭和 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
	
ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

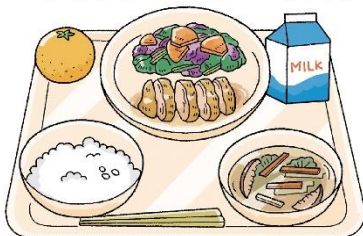


1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

昭和 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
	
ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

給食は生きた教材



そして現在は、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。