

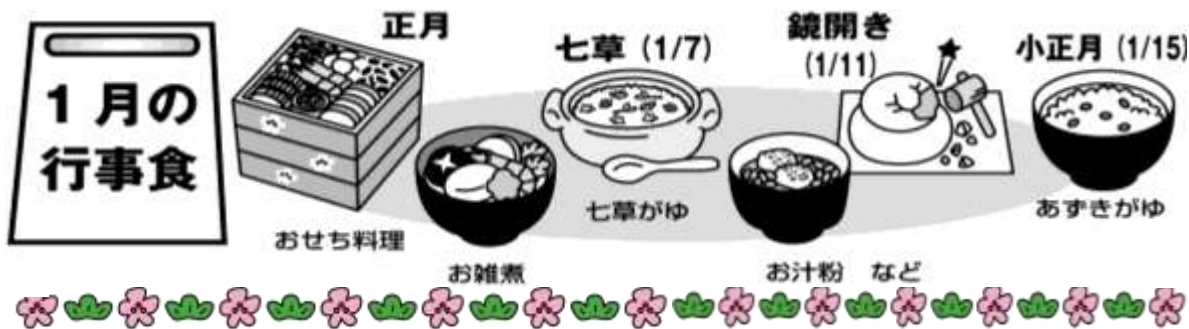


食育だより 1月号

平成 29 年 1 月 10 日
早島町立早島小学校

新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずかです。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に早く時間が過ぎるように感じます。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、1月はこれからの1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。



レシピ紹介 ~1月17日は防災とボランティアの日~


毎年、1月17日は“防災とボランティアの日”です。また、阪神大震災ではボランティアの炊き出しで被災者が励まされたことから、いつまでもこの善意を忘れないために1月17日は“おむすびの日”でもあります。

また、毎年1月15日~21日は防災とボランティア週間です。この週間は、災害時のボランティア活動や自主的な防災活動について学んだり、災害への備えを確認したりします。

給食では、1月18日に防災献立としてセルフおむすびをします。紹介するレシピは、朝ごはんやおやつにぴったりな『焼きおにぎり』を紹介します。

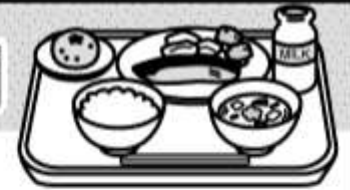
焼きおにぎり

★ お子さんと作り、食べながら防災について話をしてみましょう。

| 材料 (10個分) | | 作り方 |
|------------|----------|--|
| ・ ごはん | 500g | ① ごはんに いろごま、ちりめんじゃこ、調味料を入れて混ぜる。 ② おにぎりを作る。 ③ フライパンにクッキングシートを敷く。 ④ 中火で焼き目がつくまで両面を焼く。 ※ 多めに作って、小分けにして冷凍保存して、おやつなどにしましょう。 |
| ・ いろごま | 大さじ1 | |
| ・ ちりめんじゃこ | 大さじ2 | |
| 【調味料】 | | |
| ・ しょうゆ | 大さじ1・1/2 |  |
| ・ みりん | 大さじ1 | |
| 【その他】 | | |
| ・ クッキングシート | | |

1月24日
~30日

全国学校給食週間



学校給食の歴史

明治 22 (1889) 年に山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、全国へ広まりますが、戦争による食料不足のため、中止されました。



戦争が終わった昭和 22 (1947) 年に学校給食が再開されました。栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が提供されました。

※ 昭和 21 年 12 月 11 日、文部、厚生、農林三省次官通達「学校給食実施の普及奨励について」が発せられ、戦後の学校給食の方針が決まりました。その年の12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験給食が実施されました。この日を記念日としましたが、冬休みのため1か月後の1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」になりました。

現在の学校給食



当初、学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでした。現在は、朝食欠食などの食習慣の乱れ、食べ過ぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食はさまざまなことを学ぶ“教材”としての役割を担っています。

学校給食の目標 ※「学校給食法」(平成20年6月18日改正) 第2条より

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人びとのさまざまな活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食生活についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

