

1月 給食だより

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まります。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

季節のおたより

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当時は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したこと、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していました。

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらず、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話

冷え対策におすすめの食材

この時期、冷えに悩まされる方が多くいらっしゃると思います。毎日の食事に体を温める食材を積極的に取り入れて、体の内側から温めることが大切です。

今回は、体を温める食材をご紹介してまいります。



体を温める野菜

特に根菜類は水分が少なく、体温を維持するのに必要なミネラルが凝縮されています。



体を温める発酵食品

代謝を促進させ体温を上げてくれる酵素が豊富に含まれています。



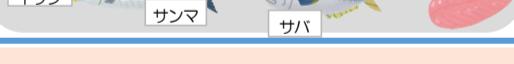
体を温める果物

多くの果物は、新陳代謝の向上に効果を發揮する酵素が含まれているので、体温上昇に繋がります。



体を温めるたんぱく質源

たんぱく質源は筋肉の維持・増進に役立つため体熱を生みだします。



1月20日(火) 世界料理の日 オーストラリア

『バーベキュー』



オーストラリアでは、家族や友達が集まるときによくバーベキューをします。海、公園、家の庭などどこでもバーベキューが楽しめる国として有名です。

オーストラリアの人たちは、バーベキューを「食べるイベント」だけでなく、火を囲んで料理をして、食べながら話すことでも心も元気になる、「コミュニケーションの時間」もあります。今回は、バーベキューにちなんで「バーベキューチキン」としました。

さらに、スープには生産量が世界第2位である、ひよこ豆が入っています。オーストラリアの料理をおいしくいただきましょう。



1月19日(月)郷土料理の日 秋田県

『いものこ汁』



「いものこ汁」とは、里芋を用いて作られる汁料理です。秋田県では、里芋の親芋につく子芋や孫芋を「いものこ」と呼び、いものこや、

きのこ、野菜などをふんだんに入れた鍋を「いものこ汁」といいます。秋田県南部では、地域特有の土壤と気候を生かし、柔らかな歯ごたえと独特の粘りが特徴の里芋作りが盛んで、その歴史は古く、270年ほど前から始まったと言われています。

秋田県の郷土料理を味わって食べましょう。

