

食育だより (No. 7)

福岡市立 春吉小学校
栄養教諭 松尾 聡子

がっ こう きゅう しょく しゅうかん

学校給食週間について

給食のはじまり



明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちを対象に無償で提供された昼食が、日本で最初の学校給食だといわれています。当時の献立はおにぎり、塩さけ、青菜の漬物などが出されていたそうです。それから全国各地へと広がっていきました。

私たちの住む福岡県では、福岡市民からの寄贈により、昭和10年(1935年)に奈良屋小学校(現在の博多小学校)と春吉小学校に給食施設ができ、米飯とおかずのみの給食が始まりました。



学校給食週間とは



学校給食は、戦争により一時中断されていましたが、児童の栄養状態が悪化したことから、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助(ララ物資)を受けて再開されました。再開された日、昭和21年12月24日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。



普段、何気なく食べている給食ですが、給食を作る人、作物を育てる人、食べ物の命などに感謝の気持ちをもって食べられるといいですね。



節分の話

来週から2月。2月と言えば「節分」ですね。



節分という言葉には、季節を分けるという意味があります。昔の日本では、春は1年の始まりとされ、特に大切にされてきました。そのため春の始まる日の前日を節分と呼ぶようになりました。暦の上では、春が始まる日を「立春」と呼び、毎年2月4日ごろになるので、節分は毎年2月3日であることが多いのです。

節分には...

節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



恵方巻について

節分の定番となりつつある恵方巻の発祥は大阪だそうです。節分にその年のよい方向とされる恵方を向き、願い事をしながら太巻きを黙々と最後まで食べる行事です。太巻きの具は、七福神にあやかり、また福を巻き込むという意味も込め、7つの具を入れるとよいとされています。

今年(ことし)は南南東!



大豆・大豆製品を食べよう



節分といえは大豆ですが、大豆は、五穀の1つであり伝統食品として昔から家庭の食卓に上がっていました。また、ヘルシーな食べ物としても知られ、日本型食生活を支える食品でもあります。大豆料理や豆腐料理、納豆、みそなどを毎日の食卓に積極的に取り入れましょう。

大豆は畑の肉



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

大豆は、必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。和食の基本である「ご飯とみそ汁」の組み合わせは理にかなっているのです。



ご飯とみそ汁はベストカップル！

※必須アミノ酸とは

生きていく上で不可欠なもので、体の中でつくることができないため、栄養分として必ずとらなければならないアミノ酸のこと。



おいしくな〜れ！



納豆のひみつ

ネバネバおいしい納豆！

納豆には大豆以上のパワーがあります。ネバネバの正体はムチン質。ムチン質には、肌をうるおす効果があり、また、胃壁を保護して胃潰瘍や胃炎を防止します。



納豆、ぐるぐる混ぜて食べよう！

納豆の旨味成分であるアミノ酸と甘味成分はよくかき混ぜるほど増えていきます。農林水産省食品総合研究所の実験では、アミノ酸は100回かき混ぜると1.5倍、200回かき混ぜると2.5倍、甘味成分は100回かき混ぜると2.3倍、300回以上かき混ぜると4.2倍にもなったそうです。

給食がニュー 豆腐の中華煮

豆腐を使った中華風の煮ものです。オイスターソースを使うのがポイントです。

材料(1人分)

豚肉(スライス)	20g	おろしにんにく	0.3g
豆腐	80g	塩	0.1g
にんじん	15g	こしょう	少々
たけのこ(水煮)	15g	清酒	1g
根深ねぎ	15g	砂糖	1g
たまねぎ	10g	しょうゆ	4g
きくらげ	1g	オイスターソース	2g
サラダ油	適量	中華スープの素	0.2g
		でんぷん	1g
		ごま油	0.3g

- ①豆腐は2cm角切り、にんじんは0.3cmちょう切り、たけのこは短冊切り、根深ねぎは1cm斜め切り、たまねぎは2cm角切り、きくらげは水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、おろしにんにくを入れ、豚肉に清酒をふり入れて炒め、さらに塩こしょうをして炒める。
- ③にんじん、たまねぎ、たけのこ、根深ねぎ、きくらげを炒め、少量の水を加え、砂糖を入れて、しょうゆ、オイスターソース、中華スープの素で調味する。
- ④豆腐を加え煮込み、少量の水で溶いたでんぷんでとろみをつけ、ごま油を加え仕上げる。

食育だより (No. 8)

福岡市立 春吉小学校
栄養教諭 松尾 聡子

早いもので、今年も残すところあとわずかとなり、寒い日が増えてきました。気温が下がり空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザなど様々な感染症にかかりやすくなります。生活や食事に気をつけて、冬を元気にのりきりましょう。



冬を元気に過ごそう

感染症の予防には、「食事・運動・睡眠」が大切です。人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。そこで、感染症を予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がける必要があります。

免疫力、抵抗力アップのために…

毎日の基本的な生活が、感染症を予防する第一歩。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。



1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べる

適度な運動をすること

十分な睡眠をとって休養すること

感染症に負けない

体づくりのための食事

まずは、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCの多い食べ物をしっかりと、感染症に負けない体づくりをしましょう。

感染症予防に緑茶
緑茶に含まれるカテキンという成分には酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。温かい緑茶を飲みましょう。



冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

なべで心も体もポカポカ!



紹介します! 給食メニューはくさいのゆず風味 冬が旬の白菜をたくさん食べることができます。是非お試しください。

<材料 (1人分)>		
白菜	25g	① 白菜は茎2cm、葉3cmの短冊切りにしてゆでて冷まし、塩をする。
塩	0.1g	
砂糖	0.5g	※ご家庭では白菜はゆでずに塩もみしてもおいしくできます。量を倍くらいに増やしてもOK。
淡口しょうゆ	1g	
ゆず果汁	0.5g	

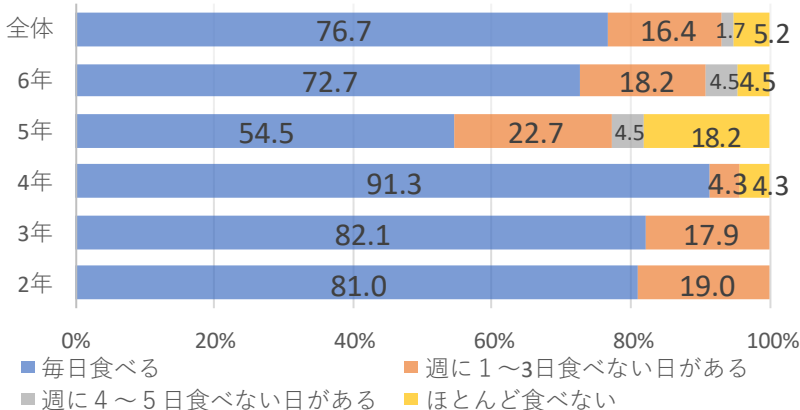


朝ごはんを食べよう

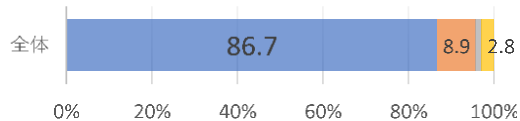
～朝食調査結果の報告～

7月に福岡市で朝食調査が実施されました。春吉小学校でも、2～6年生までで実施しましたので、その結果の一部を報告いたします。

○朝ごはんを食べていますか。〈春吉小〉

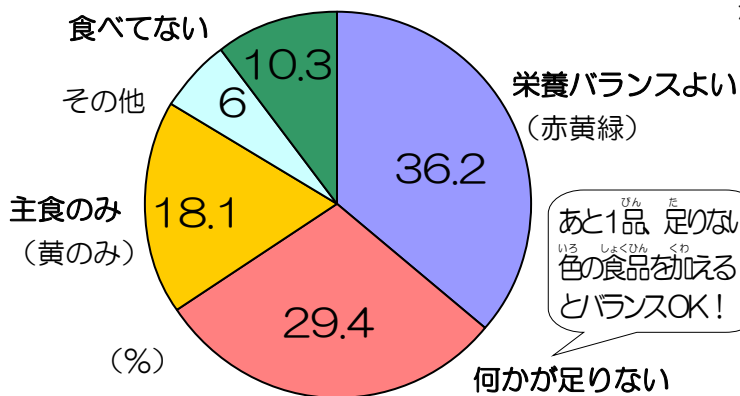


〈福岡市の平均〉



毎日朝ごはんを食べる児童は、福岡市平均に比べて、約10%少なくなっています。毎日食べる習慣のない児童が半数近くいる学年もあるため、まずは、毎日朝ごはんを食べる習慣を身に付けることが大切です。

○今日、朝ごはんに何を食べましたか。



【栄養バランスについて】

赤・黄・緑の食品をバランスよく組み合わせることで栄養バランスのよい食事になります。

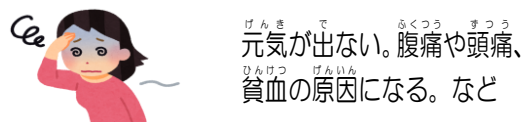
- 赤：体をつくるもとになる食品 (肉・魚・卵・大豆・牛乳など)
- 黄：エネルギーのもとになる食品 (ごはん・パン・麺・いもなど)
- 緑：体の調子を整える食品 (野菜・きのこ・果物など)

全体の約3分の2の児童が、何らかの改善が必要です。野菜や果物など緑の食品を加えるとよくなる児童が多いようです。

☆朝ごはんを食べると...



☆朝ごはんを食べないと...



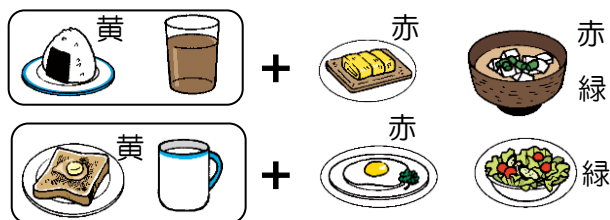
☆ステップ1 まずは何か食べてみましょう！

料理をしなくても食べられるものもあります。



☆ステップ2

いつもの朝ごはんにプラス1～2品



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。子ども自身が持っている力を十分に発揮し、充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べたいですね。