

1月 食育だより

2024年



新年となりましたが、今年もよろしくお願いたします。

冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の千支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？



【食指導】じょうぶな骨を作るためにはどうすればいいのかな？

つつじが丘小学校4年生

4年生の食指導では、保健の学習と絡めて「カルシウムの働き」について学習します。カルシウムは不足しやすい栄養素のひとつです。意識して食事からとること、子どものときにしっかりカルシウムを貯めておくことが大切ということを学びました。最後に、丈夫な骨を作るために自分ができていることも考えました。

カルシウムをしっかりって、じょうぶな骨を作ろう！



カルシウム量を計算中...



4年生の腕の骨はこれくらい！



カルシウムを骨に貯金できるのは20才頃までです！

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22(1889)年、山形県のお寺の中にあった小学校で、子どもたちに昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22年1月に給食が再開しました。



昭和21年12月24日に物資贈呈式が行われましたが、冬休みと重なるため、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。



今年のテーマは... 世界の料理

<p>24日 中国</p> <p>~世界三大料理のひとつ~</p> <p>上海は東シナ海が近く、海の幸が豊富で、エビやカニなどの魚介類を使った料理が多くあります。「ユーリンチー」とは、揚げた鶏肉に醤油ベースの甘酸っぱいタレをかけた料理です。</p>	<p>25日 ドイツ</p> <p>~保存食文化が発達~</p> <p>ドイツは寒い冬に備え、保存の効くソーセージやハム、塩漬け酢漬けにした料理が古くからあります。ソーセージにカレー風味のケチャップをかけた「カーレブルスト」、ドイツの漬物「ザワークラウト」の登場です。</p>	<p>2024年パリ五輪が開催されるのにちなんで、世界各国の料理が登場します。お楽しみに！</p>
<p>26日 スペイン</p> <p>~オリーブオイル生産量世界一~</p> <p>「ソパ・デ・アホ」はスペインの伝統的なスープで、にんにくがたっぷり入ったスープです。「エスカバージュ」とは、揚げた魚をセロリやパプリカ、レモンなどの香味野菜の入ったお酢ベースの液に漬け込んで作る料理です。</p>	<p>29日 韓国</p> <p>~様々な食材を組み合わせた食事~</p> <p>韓国には「五味五色」という考えがあり、さまざまな味や色を重ねていくことが韓国料理の特徴です。そのため、各家庭の冷蔵庫にはキムチやナムルをはじめとしたさまざまな常備菜が10~20種類あります。</p>	<p>30日 日本(兵庫)</p> <p>~自然を尊重する食文化「和食」~</p> <p>自然からいただいた食べ物に感謝して、日本の食文化は育まれてきました。「日本の縮図」といわれている兵庫県。海や山の幸が豊富です。兵庫県特産の黒豆・酒粕・柚子、猪名川町内産の白菜、そしてデザートには淡路島ヨーグルトです。</p>