

♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.1.19(月)【No.17】

新しい年を迎えました。今年もよろしくお祈りします。

あつという間の冬休みですが、みなさんはどんな風に過ごしましたか？楽しい冬休みだったでしょうか？

3学期が始まっています。生活リズムが崩れてしまった人は、「早ね・早起き・しっかり朝ごはん」で、生活リズムを整えていきましょう。短い3学期です。体調を崩さないように、手洗い・うがいなど、自分でできる予防をしっかりしていきましょう。



中学3年生アンコール給食

結果発表！【全体編】

あなたの給食No.1メニューは何ですか？



今回の食育だよりでは、全体の結果を発表します！思い出や選んだ理由なども教えてもらったので、次号から順番にお知らせしたいと思います。

♪ 主食部門 ♪

- 1位: 揚げパン 75票 2位: ごはん 70票
- 3位: ナン 18票
- 4位: 炊き込みご飯、ココア揚げパン 各13票
- 5位: 黒糖コッペパン 11票

♪ 主菜部門 ♪

- 1位: から揚げ 96票 2位: 油淋鶏 22票
- 3位: ハンバーグ 15票
- 4位: 鶏肉の照り焼き 8票
- 5位: ちくわの磯辺揚げ、肉、春巻き 各7票

♪ 副菜部門 ♪

- 1位: 米めんサラダ 72票
- 2位: カミカミサラダ 31票
- 3位: カリポリ和え 14票
- 4位: 野菜の塩昆布和え 13票 5位: 肉じゃが 7票



♪ 汁物部門 ♪

- 1位: カレー 75票 2位: キムチスープ 35票
- 3位: 豚汁 21票 4位: ABCスープ 20票
- 5位: なめこ汁 9票

♪ 果物・デザート部門 ♪

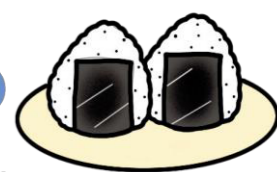
- 1位: クレープ 66票 2位: フルーツポンチ 23票
- 3位: チョコクレープ、ケーキ 各19票
- 4位: 冷凍みかん 14票
- 5位: レモンソーダゼリー 11票



感謝の気持ちをもって食事をしよう

学校給食も家庭での食事自然の恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人の苦労や努力によって支えられているものです。今回は「全国学校給食週間」もあります。この機会にあらためて食べ物大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。

1月17日はおむすびの日



1995(平成7)年、阪神・淡路大震災が起きた日です。この日は後に『おむすびの日』として記念日に制定されました。そこにはきっかけとなった出来事があったそうです。兵庫県の栄養教諭の先生から「おむすびの日」に関しての心に響くお話を伺ったので紹介します。

阪神・淡路大震災のとき避難所の運営をされていた大学の先生に伺ったお話です。地震が起きてから開設した避難所に各地から善意のおむすびが届きました。近隣の農家のみなさんが家にあるお米を炊いて握って、避難所まで届けてくださったそうです。でこぼこ道を通って来ただろうに、そのおにぎりはまったく形が崩れていなかったといいます。避難所では、手でつまんで食べられるおむすびはとてもありがたかったそうです。そして、おむすびだったからこそ、配給の列に並ぶ人たちを見ながら、「あと何人いるかな？あと何個あるから1個ずつならみんなと分けられるな…」と確認し、いただいたおむすびを分け合うこともできました。避難所でパンやコンビニ弁当などが配られるようになると、最初のうちはみんな喜んで食べていたのですが、そうしたものは塩分が多いものが多く、体調を崩してしまう人も出てきました。日が経つにつれて、避難所のみなさんが真っ先に手を伸ばして食べていたのは、やはりお米、それもおむすびでした。

私たちがお米を主食に食べる食文化、ご飯を「おむすび」や「おにぎり」にして食べる食文化が災害時にとても役立ったというお話です。

その先生の学校では、1月17日には必ず朝会や給食時間でこの話を語り継ぎ、給食では、おむすびを各自で作って食べる体験が続いているそうです。「ありがたい(有り難い)」の反対の言葉は「あたりまえ(当たり前)」です。毎日の食事は決して「あたりまえ」ではない、ということをお話をしていけたらと思っています」とお話を結んでいました。2024年の元日には能登半島地震も起きました。震災は決して他人事ではありません。食べ物の大切さやありがたさ、人の心の温もりを感じながら、毎日の食事をいただける人になってほしいと思います。



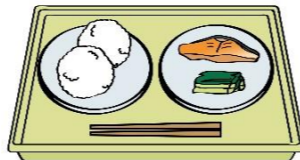
学校給食の歴史を知ろう!

～ 1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です! お家で給食の話をしてみませんか? ～

明治22年
(1889年)

<給食のはじまり>

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食事を提供したのが、日本の学校給食のはじまりとされています。



(おにぎり、焼き魚、漬物)

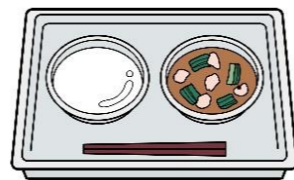
大正12年
(1923年)

9月1日に関東大震災が発生しました。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになりました。(五色ごはん、栄養みそ汁)

<給食の危機>

昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始めました。昭和19年に6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施されました。

(すいとんのみそ汁)



昭和21年
(1946年)

12月24日、アメリカの民間団体であるララからの援助物資を受けて、

試験的に東京都、神奈川県、千葉県で戦後初めての学校給食が

作られ、記念すべき日となりました。(ミルク(脱脂粉乳)、みそ汁(鮭缶とほうれん草))

昭和25年
(1950年)

<完全給食のはじまり>

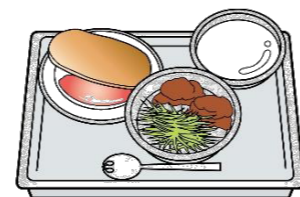
アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施されました。(コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー)

昭和29年
(1954年)

<学校給食に関する法律の制定>

学校給食は、子どもたちの体力向上だけでなく、教育としても考えられるようになり、国の法律として「学校給食法」が制定されました。

(コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、クジラの竜田揚げ、せん切りキャベツ、ジャム)



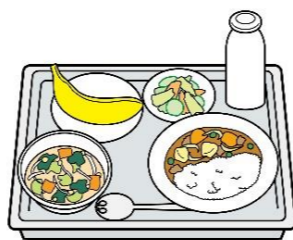
昭和40年
(1965年)

昭和38年に「ソフトめん」が登場しました。昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。(ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ)

昭和51年
(1976年)

米飯(ごはん)が正式に導入されました。当初は、炊飯する設備が整わず、おかずを作る釜でごはんを炊く施設が多くありました。

(カレーライス、牛乳、塩もみ野菜、ベーコンスープ、バナナ)



現在

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために、様々なことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい

食べるときの声かけ



食事の時間は、子どもにとって「楽しい」と思えることが大切です。家族や一緒に食べる人の声かけて、食べる意欲や食事の雰囲気が変わることもあります。今回は、どのような声かけが子どもの「食べたい」につながるのかを紹介します。

▶こんな声かけがおすすめです

この色キレイだね。どんな味だと思う?

あなたが好きな野菜の色に似ているね? これも好きかもしれないよ?

おいしいね♪色んな味があって楽しいね♪ 今日、どの味が好き?

よく噛めていて、すごいね! こっちはどうかな?



できていることをほめると、子どもは嬉しい気持ちになります。前向きで興味を引き出す言葉を選び、楽しいコミュニケーションの場にしましょう。笑顔で声かけすることもポイントです。子どもの「やってみよう」という気持ちを引き出す、そんな言葉を選ぶようにしましょう。

▶避けたい声かけもあります

好きなものだけ食べないで、これも食べなさい!

お兄ちゃんは食べているのに、どうして食べないの? そんな食べ方じゃ大きくなれないよ。

こぼすから、よそ見しないの。汚れるでしょ。

デザートが欲しいなら、残さず食べてね。片付かないから早く食べて。



食べさせることを強制する言葉、誰かと比較する言葉、ダメだと思わせる否定的な言葉、かけひきするような言葉、急かしてしまう言葉は、食事が「いやな時間」になってしまい、食への興味が減ることにもつながります。

▶声かけ以外で食べる意欲を引き出す工夫もあります

お気に入りの食器を使うことで楽しい気持ちに♪



食べきれない量はプレッシャーになります。少なめにし「食べられた!」という達成感を。



食材を洗ったり、切ったり、盛り付けたりしてかかわることで、食べることへの興味につながることもあります。

