

毎月19日は食育の日

食育だより

令和6年1月16日
船橋市立坪井小学校
文責:栄養教諭 土屋明美



今年も、子供たちの心と体の健康づくりのために、安全でおいしくて魅力のある給食を作りしたいと思います。よろしくお願いします。

◎ 給食に感謝して食べよう ◎



調理員さんは毎日、衛生面に気をつけながら、給食を作っています。



身支度をきちんとして3分間、手や腕を洗います。野菜は、虫や異物がないか確認しながら、大きな水槽を使って、3~4回洗います。



回転釜やコンベクションオープン、炊飯器などを使い、毎日1,330食作ります。衛生面や食物アレルギーのことを考えたり、きちんと火が通ったかどうか料理ごとに温度を計り記録をとるなどしています。



他にも、料理ごとに気をつけなければならない衛生面のポイントや確認することが多く大変な仕事ですが、それをきちんと守りながら、安全安心でおいしい給食を毎日作っています。調理員さんに会ったら、声をかけてくださいね。

◎ 食べ物の命に感謝して「いただきます」



わたしたちが生きていられるのは、食べ物となる動物や植物の命をいただいているおかげです。その大切な命に感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」と言しましょう。

◎ たくさんの人たちのおかげ「ごちそうさまでした」

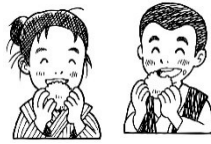
給食が出来るまでには、調理員さんのほかに、農家の人や漁師さん、運送する人、食品を作る人など多くの人たちが関わっています。多くの人たちのおかげでこうして食べられることに感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」と言しましょう。



1月24日から30日は、**全国学校給食週間**です。

給食の歴史を知り、命あるものをいただく感謝の心、作り手や、給食当番の配膳・配膳・後かたづけに対して、感謝する心を持ちましょう。

がっこうきゅうしょく れきし ○学校給食の歴史○



最初に作られた給食
握り飯と塩鮭、漬物

明治22年(1889年)

山形県鶴岡市にあった忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない貧しい家庭の子供たちのために昼食を出したのが、日本の学校給食の始まりです。その後、全国各地で給食が実施されていましたが、太平洋戦争が始まると、物資が足りなくなり、中断することになりました。

昭和21年(1946年)12月24日

戦後、子供たちは食べるものがなく、やせ細ってしまい(当時の6年生の体は今の4年生ぐらいの体でした)、学校給食の必要性が叫ばれるようになりました。アメリカの援助団体ララから物資が贈られ、昭和22年(1947年)1月より、都市部の小学校を中心に学校給食が再開されました。(この時船橋では、船橋小学校、宮本小学校、海神小学校、葛飾小学校、八栄小学校、高根小学校、法典小学校、塚田小学校、三咲小学校の9校で給湯室や用務員室を調理場として給食が実施されました)。この日を「学校給食感謝の日」と決めました。その後、ユニセフなどからも脱脂粉乳などが贈られました。



昭和20年頃
外国の支援物資が多い
みそ汁と脱脂粉乳

昭和25年(1950年)

ララやユニセフ等から給食用物資が贈られたことへの感謝の気持ちを表すとともに、学校給食が戦後再開された意義を考え、冬休みと重ならないよう、1か月遅らせた1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としました。



昭和27年頃 パンとミルクの給食スタイル
コッペパン 脱脂粉乳
鯨肉の竜田揚げ
干キャベツ ジャム

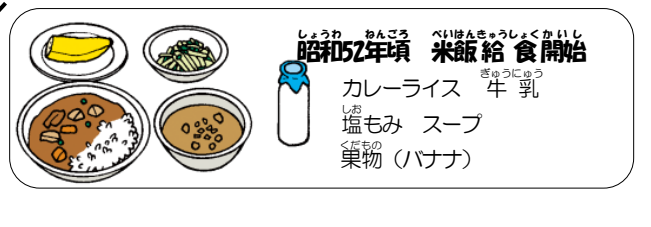
昭和29年(1954年)

学校給食法が制定され、学校給食は教育活動の1つに位置づけられ、日本の子供たちの健やかな成長を支え続けています。乳製品が家庭に普及するきっかけになりました。



昭和40年頃 ソフト麺の登場

ソフト麺カレーあんかけ
牛乳 甘酢和え
果物(黄桃)
個包装のチーズ

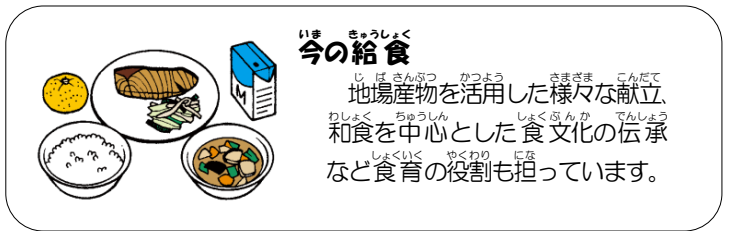


昭和52年頃 米飯給食開始

カレーライス 牛乳
塩もみ スープ
果物(バナナ)

平成17年(2005年)

食育基本法が制定されました。食は、知育・徳育・体育の基礎となり、生きる力を育むもので、食を社会全体の問題として扱うことをうたっています。学校給食も食育推進の中心的な役割を担っています。



今日の給食

地場産物を活用した様々な献立、和食を中心とした食文化の伝承など食育の役割も担っています。

給食クイズ

第1問 調理員さんは、いろいろな色のエプロンをして給食を作っています。なぜでしょう？

- ① 作業ごとに色をかえているため
- ② 調理員さんを見分けるため
- ③ 好きな色で作業をできるようにするため



第2問 食べる分以外に給食を2週間冷凍庫で保存する理由は？

- ① 問題が起きた時に調べるため
- ② 非常時の食料にするため
- ③ 捨てるのはもったいないため



第3問 食中毒などを防ぐためにしていることは？

- ① 給食時間の前に責任者が給食を食べている。
- ② 毎日調理員さんの体調をチェックしている。
- ③ サラダに使う野菜も加熱している。



答え 第1問 ① 調理員さんのエプロンは、作業ごとに色分けされています。違う作業をする時はエプロンをかえるきまりがあります。

第2問 ① 万が一、食中毒などが起きた時に、給食に問題がなかったかを調べるため、材料とできあがった給食を2週間、冷凍庫で保存しています。

第3問 ①②③ 給食に細菌やウイルスを入れないために、調理員さんは、毎日、けがや熱がないか、おなかをこわしていないかなどをチェックします。また、生の食材から細菌やウイルスを入れないために、サラダ用の野菜もゆでてから使います。できあがった給食は、子供たちが食べる30分前までに責任者（校長先生など）が食べて、安全を確かめています。

お家の方へ

子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、食塩のとり過ぎ、偏った栄養摂取、肥満傾向や若い女性のやせなど、健康状態について懸念される点が多くみられる今、学校給食は、子供たちが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、重要な役割を果たしています。

そして学校給食は学校で行う教育の1つに位置付けられ、健康の保持増進だけでなく、将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本となり、また、学校での学びを深めるための生きた教材としての活用も積極的に行われています。みんなで協力し助け合うことの大切さを学び、自然の恵みや人々のはたらきに感謝し、ふるさとやささまざまな地域の食文化を理解して未来に伝える、そして食を通して社会をよくするといった目標が現在、学校給食には課せられています。子供たちの健やかな体と豊かな心を育むための力となれるように日々努力を続けています。



◎知ろう、食べよう、船橋産の旬の食材



船橋産の農水産物を学校給食で使用することで、地域の農産物や水産物についての理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育むという目的で、船橋産の食材を活用しています。毎日の給食に、船橋市でとれた旬の（船橋市場への入荷量が多い）農産物や、船橋漁港に水揚げされた海産物を、可能な限り使用します。

◎船橋市ホームページ>子ども・教育>学校生活>給食に、船橋産食材をご家庭でも手軽に味わえる学校給食レシピを掲載していますので、ご覧ください。

1月の船橋産食材より

小松菜

千葉県ちばけんの小松菜こまつなの産出額さんしゅつがくは全国ぜんこくで第7位で、船橋市ふなばしは、



千葉市ちばしに次ぐ、県内第2位の生産量せいさんりやうです。小松菜こまつなは1年中ねんじゅうつづられていますが、一番いちばん甘みあまみがあっておいしいのは冬ふゆで、霜しものあたたつた小松菜こまつなは最高さいこうです。

カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄、カリウム、食物せんいしょくもつおほが多く、カルシウムはほうれん草ほうれんそうの3.5倍ばいもあります。くせがないので、あえものや炒め物いたもの、汁じゆの実みなどにするとおいしい小松菜こまつなは、毎日まいにち、いろいろな献立こんだてに使つかわれています。保存ほぞんする時は、濡らした新聞紙ぬらしんぶんしに包つつんでポリ袋ぷくろいに入れ、冷蔵庫れいぞうこで立てた状態たじょうたいで保存ほぞんします。

作り方教えて！『小松菜を使って』

小松菜チャーハン

- <材料> (5人分)
- 小松菜 150g
 - ねぎ 1本
 - ちりめんじゃこ 50g
 - サラダ油 大さじ4
 - A 塩、こしょう 少々
 - 酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - ご飯 茶わん5杯分
 - 削り節 1パック

- <作り方>
1. 小松菜とねぎは、洗ってみじん切りにする。
 2. フライパンにサラダ油を熱し、ねぎを入れて炒め、香りが出てきたらちりめんじゃこちりめんじゃこと小松菜こまつなを加えて炒める。
 3. ご飯ごはんを加えて炒め、Aを加えて調味し、削り節削り節を混ぜる。

小松菜のツナ和え

- <材料> (5人分)
- まぐろ缶詰 60g
 - 小松菜 150g
 - もやし 180g
 - しょうゆ 小さじ1
 - にんじん 15g
 - 白ごま 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ2

- <作り方>
1. 小松菜はゆでて2cmに切り、もやしはゆで、それぞれしょうゆをふりかけておく。にんじんは千切りにしてゆで、ごまは炒っておく。まぐろ缶詰はほぐしておく。
 2. 食べる直前に①をあえる。

- ★小松菜チャーハンに卵たまごを加えてもおいしいです。
- ★小松菜のツナ和えに、
 - ・刻んだのりを加えて「磯香和え」に。
 - ・マヨネーズまよねーずで和えて「ごまマヨネーズ和え」に。
- ★豚肉とんこ、卵たまごと炒めてもおいしいです。

