

食育だより

2025, 1, 24
船橋市立大穴中学校



寒い日が続いています。栄養バランスのとれた正しい食生活で病気に負けないからだづくりを心がけましょう。

■1月24日～30日は全国学校給食週間です！

○全国学校給食週間とは

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事によって子どもたちの成長を支え、食べて味わう「生きた教材」として、望ましい食事のとり方の手本となる、思いやりや社会性を身につける、自然の恵みや勤労に感謝する、さまざまな地域の食文化を知り伝統を未来に伝えるなどの役割があります。そして食べることをとおして社会のしくみを学んでいきます。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために行われる毎年恒例の行事です。

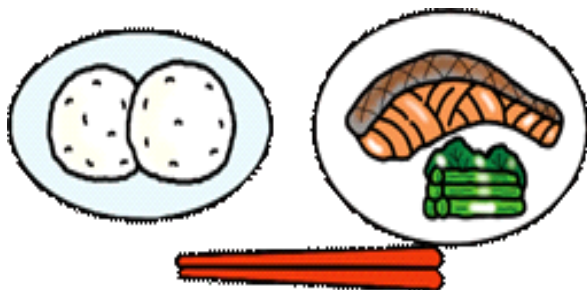


○学校給食の歴史

日本で最初の学校給食は、明治22年(1889年)年、現在の山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこられない子供たちに無償で提供された昼食でした。

このように戦前は主に福祉の観点から給食が各地で行われました。戦争中の中断を経て、戦後、世界からの温かい支援で再出発した日本の給食は、教育活動の一つとして位置づけられたとても画期的なものでした。

平成17年(2005年)の食育基本法成立後は、地場産物の活用や伝統的な郷土料理、季節ごとの行事食なども取り入れながら、栄養面だけでなく、食べる事を通して社会を学び、また思いやりや感謝する心を育んでいくなど、子供たちの心も豊かにしていくような給食が目指されています。



○学校給食の7つの目標



旬の柑橘食べていますか？

手指を使い、五感を育てる「皮むき」！



これから春にかけて、みかん(うんしゅうみかん)、いよかん、ぼんかん、デコポン、せとか、きよみ、はっさく、きんかん、かんべいなど柑橘類のおいしい季節になります。みかんなどの柑橘類は、持ち運びに便利で、皮をむいてすぐに食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸なども豊富でスポーツ時の捕食にぴったりです。皮をむくのが苦手な人もいるかもしれませんが、旬のおいしい柑橘類をぜひ味わってほしいと思います。

みかんの栄養

みかんには、ビタミンCがたくさん含まれています。体の中でビタミンAになるカロテンも豊富です。これらのビタミンの力がかぜの予防に役立ちます。

みかんの袋

みかんの実のふくろやすじには食物繊維が豊富です。さらにビタミンCの吸収を高め、血流をよくするといわれるポリフェノールの一種、ビタミンPも含まれています。みかんを食べるときには、袋ごと食べるのがおすすめです。



月刊「食育フォーラム」より