

# 食育だより



<家庭数>

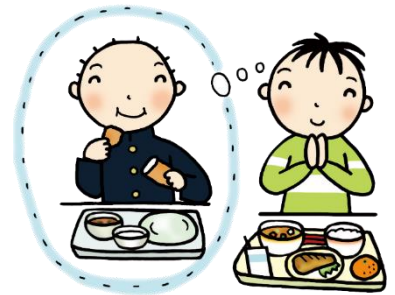
2024年1月  
船橋市立高根中学校

今年もよろしくお祈りします。学校が始まって1週間が経ちましたが、学校に行く生活リズムには慣れましたか。日の長さが少しずつ長くなっているのを感じますが、寒さはまだまだ続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」と食事前の石けんでの丁寧な手洗いをして元気に過ごしましょう。

## 全国学校給食週間 1月24日~30日

明治22(1889)年に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れない貧しい家庭の子どもたちのために社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳(スキムミルク)が寄贈され、再び給食がはじまりました。昭和21(1946)年12月24日のことです。この日が今に続く学校給食の誕生日になりますが、多くの学校が冬休みに重なるため、1ヵ月延ばして1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」にしています。

戦後、学校給食は学校で行う教育の1つに位置づけられました。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知るといった目標が現在、学校給食には課せられています。子ども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。



### 高根中 学校給食週間キャンペーンを実施します

保健委員会の取り組みとして、「食育だより保健委員会バージョン」の発行や「先生たちの給食の思い出アンケート」の掲示を実施予定です。生徒のみなさんが学校給食について考える良い機会になればと思います。全国学校給食週間中の献立は、昭和の定番メニュー・人気メニュー、千葉県産食材をたくさん使う献立、千葉県の郷土料理などが登場します。

### 11月の給食の喫食状況

残さいの多かった料理(残さい率 19.8%以上)	残さいの少なかった料理(残さい率 2.2%以下)
7日(火)A 鮭のきのこあんかけ 里芋のそぼろあんかけ	1日(水)B 鮭とじゃがいものグラタン
9日(木)B さつまいもとりんごの重ね煮	10日(金)B ガーリックライス
10日(金)A にんじんきんぴら	13日(月)B 柿
21日(水)A のりごま和え	28日(火)A 鶏のから揚げ
	30日(水)A ポークカレーライス

### 12月の給食の喫食状況

残さいの多かった料理(残さい率 20.1%以上)	残さいの少なかった料理(残さい率 2.2%以下)
7日(木)B 大豆サラダ オレンジ	7日(木)B フライドポテト
12日(火)A 金時豆の甘煮	15日(金)A ジャンボ餃子 フルーツカップ
14日(木)B ベジタブルソテー B バナナ	B スパイスポテト
	21日(木)A 手作りラスク

食育だよりでは、1ヶ月内で残さいの多かった料理・少なかった料理について、お知らせいたします。

※「多い」「少ない」は、残さい率を基準としています。残さい率(%)=残さい量(kg)÷総給与量(kg)×100

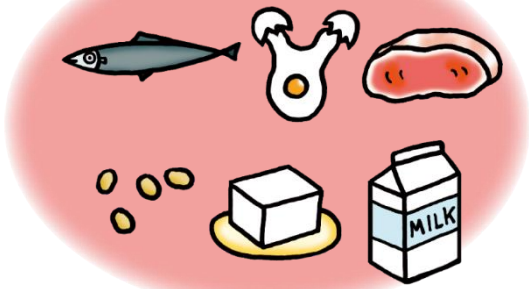
# 栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくらう！

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう！  
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を  
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。

## 五大栄養素とは

五大栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質(ミネラル)、ビタミンの5つの栄養素で、健康な体を維持し、成長するために欠かせないものです。家庭科ではこれをもとに栄養バランスのとれた献立を考えていきます。

さらに五大栄養素の考え方を少し簡単にして、食品をおもな栄養のはたらきで3つのグループに分ける指導も小学校では行われることがあります。

炭水化物と脂質を多く含む食品は「おもに体のエネルギーになる」、たんぱく質、無機質(ミネラル)は「おもに体をつくる」、ビタミンは「おもに体の調子をととのえる」という風に、食品に含まれるおもな栄養素の体内でのはたらきによって3つに分けられます。

ただし、どの食品にも、1つだけでなくさまざまな栄養素が含まれています。「この食品にはこの1つの栄養素しかない」と誤解しないように気をつけましょう。たとえば、成長期に欠かせないビタミンB群は、野菜だけでなく、あまり精製していない穀物(例:玄米、雑穀米、ライ麦、全粒粉など 精製している:白米、精製された小麦粉でできた白いパン)や魚、肉にも多く含まれています。

栄養のことで何か気になることがありましたら、栄養教諭までお気軽にご相談ください。

