



食育だより

令和6年1月

吉見町
学校給食センター




学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎり
と漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界
大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が
再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給
食週間です。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生
活を見つめ直ししたりする1週間です。

「1年を健康に過ごすために！」


健康づくりのための上手な食べ方

①しっかり、朝食	②厳守！腹八分目	③からだのリズムにあわせて！	④よくかんで楽しくゆっくりと
----------	----------	----------------	----------------




腹八分目


まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。



よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



最近は朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととりましょう。

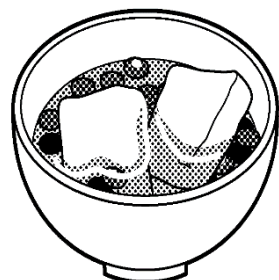


人のからだは朝太陽のぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。

新年おめでとうございます。今年も、子どもたちの心と体の栄養を満たすおいしい給食を給食センター職員全員で心をこめてつくっていきます。

ところで、みなさんはどんな冬休みをすごしましたか？ おせち料理や雑煮などのおいしい料理を食べすぎてしまったり、夜遅くまで起きていたり生活リズムが乱れてしまった人がいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き朝は布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝、早起きを心がけ、良い1年のスタートにしましょう。

1月11日は鏡開き



鏡開きとは、正月にお供えした鏡もちを下げて食べる行事です。お供えしたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。割ったもちは、お汁粉やぜんざい、雑煮などにして無病息災を祈って食べます。

<1月の給食>

- 10日(水) たつ年にちなんで : チキン竜田
- 11日(木) 鏡開き : みたらしポテトもち
- 15日(月) 小正月 : 雑煮

旬の食材

吉見町の特産品
いちご



1月24日は「吉見いちご」の登場です。一人に2粒ずつです。

いちごは、ビタミンCや食物繊維がたくさん含まれています。ビタミンCは、カゼ予防に効果があります。イチゴの食物繊維の「ペクチン」が腸内の善玉菌を増やし大腸がんを予防してくれます。ハウス栽培で1年中食べられますが、やはり旬の時期であるこれからがおいしくなります。