

食 育 だ よ り

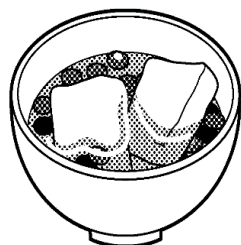
2025年1月

吉見町
学校給食センター

新年明けまして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(金) 雑煮
15日(水) よしみいちご



*揚げパン

吉見中3年生リクエストメニュー

毎年、揚げパンはリクエスト人数の多いメニューです。

1月に「きなこ揚げパン」2月に「ココア揚げパン」を出す予定です。おたのしみに♡

☆ココア揚げパンができるまで・・・☆

① ココアと砂糖をまぜる ②パンを揚げる ③パンをうらがえす ④ココアをまぶす ⑤クラスごとに数える



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、おにぎりや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

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。しっかりとしましょう。

人のからだは朝太陽のぼりと活動し、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。