

食育だより

岐阜県小中学校教育研究会
学校栄養教諭・学校栄養職員部会
平成25年1月

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

～この機会に、給食の歴史や意義、これからの食について考えてみましょう～

お家の方へ・・・家庭で給食について話をされることはどれくらいありますか。給食についてどんなことが話題になりますか。給食の献立には、たくさんの思いや願いが込められています。ぜひ、この機会に学校給食や食について家族で語り合ってみましょう。

学校給食の歴史

明治22年 ・お弁当を持ってこられない家庭の子どもたちを対象に山形県鶴岡市の忠愛小学校で給食が始まる。

第二次世界大戦ごろ ・食べ物不足して、給食が続けられなくなる。

昭和21年12月24日 ・外国からの援助物資により、学校給食が再開される。

※この日はちょうど冬休みに入るので、1カ月後の1月24日を「学校給食記念日」、24日からの1週間を「全国学校給食週間」とした。

昭和29年 ・「学校給食法」が制定される。

平成21年 ・「学校給食法」が一部改正される。



学校給食の目的

昔

「食生活の改善」から「食育の推進」へ

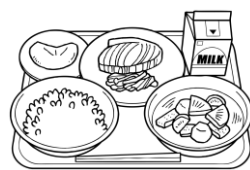
今

旧学校給食法では…

- ★児童生徒の心身の健全な発達
- ★国民の食生活の改善
- ★学校給食の普及充実

現在の学校給食法では…

児童生徒の心身の健全な発達に加えて、学校給食を活用した食に関する指導の実施と、学校における食育の推進が明記された。



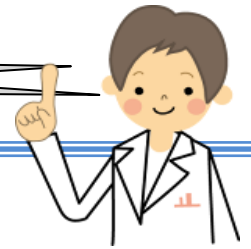
これをうけて

岐阜県では、「地元食材の活用」に力を入れています。

学校給食週間中には、岐阜県産の〇〇を多く取り入れた献立となっています。地元食材について学校や家庭で話題にし、生産・自然・郷土料理等について理解したり考えたりする機会にしましょう。



ノロウイルスが大流行中です!!!



ノロウイルスを予防するためには... <食事を作る人も食べる人も>

☆ていねいな手洗い

食中毒を予防するためには石けんを使った手洗いが1番大切です。調理前、食事前、トイレの後には、石けんをよく泡立てて洗いましょう。洗い残しの多い親指、手のしわ、指と指の間、爪と爪の間なども、ていねいに洗い、しっかりとすすいで、ウイルスを洗い流しましょう。

☆しっかり加熱

カキなどの2枚貝にはノロウイルスが蓄積することがあるため、生や半生で食べると食中毒にかかる可能性があります。しっかり中心まで火を通して調理しましょう。**加熱は中心温度85℃で1分以上が目安です。**

☆丈夫な体をつくるための食生活

丈夫な体をつくるためには好き嫌いをなく、いろいろな食べ物を食べることが大切です。体をつくるもとになる**たんぱく質**、体の抵抗力を高める**ビタミン**を積極的にとりましょう。冬が旬の野菜（ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、大根、ねぎ、白菜）や魚（ブリ、サケ、タラ、カレイ）などにはこうしたビタミンなどがたくさん含まれています。朝食、昼食、夕食をしっかり食べて、規則正しい生活をおくり抵抗力を高めましょう。

♡寒さに負けない、丈夫な体をつくるレシピ♡

キムチみそスープ

キムチ入りなので体が温まるスープです。きのこの代わりに残り野菜でもOK!

<材料> (2人分)

<作り方>

白菜キムチ	50g	水	400ml
ウインナー	2本	味噌	小さじ1強
しいたけ(せん切り)	16g	砂糖	小さじ2/3
しめじ	16g	鶏がらスープの素	2g
えのきたけ	16g	しょうゆ	小さじ1/2
カットわかめ	小さじ1		

- ①Aを鍋に入れて沸騰させる。
- ②①に白菜キムチ、ウインナーを入れて煮て、きのこ類を加え、最後に水でもどしたわかめを加える。

辛みによって、キムチの量を加減してください!

朝ごはんにおすすめ!



チンゲン菜のクリームスープ

チンゲン菜以外に、白菜、小松菜、ほうれん草などの野菜もおすすめ!

<材料> (2人分)

<作り方>

米粉の代わりに、かたくり粉でもOK!

チンゲン菜	40g	コンソメ	大さじ1/2
にんじん	20g	牛乳	100ml
たまねぎ	30g	米粉	小さじ4
コーン	20g	塩・こしょう	少々
		水	300ml

コーンは好みでホールコーンでもクリームコーンでもOK!

- ①にんじん・たまねぎはせん切り、チンゲン菜は食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に水、にんじん、たまねぎ、コーン、コンソメを入れて煮込む。米粉を牛乳で溶かして加え、とろみを付けて塩・こしょうで味を調える。
- ③最後にチンゲン菜を加える。

骨太納豆あえ

これ一品で主菜と副菜、両方の栄養を手早くとることができます!

<材料> (2人分)

<作り方>

納豆	1パック	野沢菜漬け	50g
しらす干し	10g	長ねぎ	10g
のり	1枚	(納豆のたれ)	

- ①長ねぎはみじん切り、野沢菜漬けはさっと洗って食べやすい大きさに切る。
- ②納豆に、長ねぎを混ぜ、手でちぎったのりと①の野沢菜漬けをあえ、しらす干しをのせる。
- ③好みに納豆のたれをかける。

