

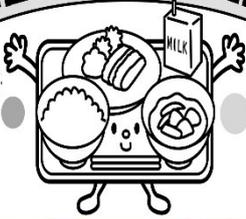
1月食育だより

令和2年1月8日(水)
小値賀中学校 食育担当

1月の食育目標
感謝して食べよう
行事食や郷土食を通じて食文化を
知ろう

1月24日～30日

全国学校給食週間



学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により子ども達の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校で米国のLARA（アジア救済公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を「学校給食の感謝の日」と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならない1月24日から30日までの一週間を『学校給食週間』としました。

1月16日(木)



人間に必要とされる栄養素は、大きく分けて右の5つがあります。炭水化物と脂質はエネルギーとして利用されます。タンパク質は、筋肉や内臓、皮膚などのあらゆる組織を作る栄養素で、特に成長期には多めにとる必要があります。ビタミン、無機質は体の調子を整える、他の栄養素の働きを助けるという機能があり、微量であっても不可欠な栄養素です。

それぞれの栄養素を組み合わせることで、バランスよく栄養をとることができます。お弁当作りの参考にしてみてくださいね。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる

運動能力アップのかぎは、毎日の「食事」！

1月29日の小中合同ロードレース大会に向けて、持久走の練習が始まります。持久力を含む運動能力アップには、毎日の食事が重要なかぎを握っています。体を作ったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食抜きや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。朝ごはんを必ず食べて登校しましょう。そして、日頃の食生活を見直し、力が発揮できる体作りをしましょう。



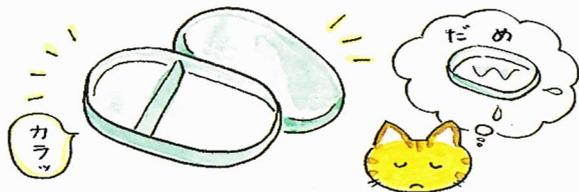
1月11日は「鏡開き」♪

鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げ食べる年中行事です。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。割ったもちは、お汁粉やぜんざいなどにして食べるのもいいかもしれませんね。



おべんとうをつくるときのちゅうい

1 おべんとうばこは、きれいにあらってかわかしたものをつかう。



2 味つけをしっかりする。



3 あついものと、つめたいものをいっしょにしない。



4 おべんとうばこに、おかずやごはんをつめるとき、手であまりさわらない。



5 なるべく汁気がないおかずにする。



6 味がまざらないように、おかずとおかずの間や、おかずとごはんの間にはしきりをする。



7 じぶんの好きなものだけいれない。



8 おべんとうばこにつめたら、よくさましてから、ふたをする。



●葉っぱ(竹の皮、はらんなど)は、たべものをくさりにくくするはたらきがあります。

おにぎりを竹の皮の上に乗せる。



おかずの下に、はらんをしく。



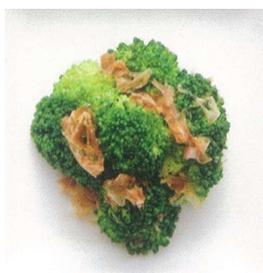
レシピ紹介♪



ブロッコリーのおかかあえ

食材(2人分)

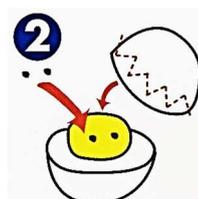
- ・ブロッコリー 1/4株
- ・かつおぶし 5g
- ・しょうゆ 少々



作り方

- ①ブロッコリーは食べやすく切って洗う。
- ②小鍋に入れ、水を大さじ4杯入れ、炒り煮する(水気がなくなるまで炒りつける)。
- ③しょうゆを少々たらし、火を消して、かつおぶしをまぶす。

ひよこたまご



*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

お弁当は自分の大切な食事です。自分サイズのお弁当を作れたら、これは将来一人で生きていく時の食の自立につながり、生きてゆく土台になります。「お弁当作りが苦手だな〜」と思う人もいるかもしれませんが、おうちの人にアドバイスをもらったり、お弁当の本を読んだりして、お弁当を作ってみてくださいね。