

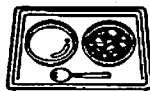
食育だより

新東中学校 保健室 2015. 1. 30



1月24日から1月30日は

全国学校給食週間です



学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、貧困家庭の児童を対象に実施されたことが始まりとされています。その後、全国に広がりましたが、戦争のために中断されました。

戦後、食糧難により児童の栄養状態が悪化してきたため、学校給食の実施が必要だという声が大きくなりました。そんな時、海外からも給食用物資を寄贈するとの申し出があり、昭和21年12月24日、東京都で給食用物資の贈呈式が行われました。このことへの感謝の気持ちを込めて、12月24日が「学校給食記念日」と定められました。また、その日より、東京都、神奈川県、千葉県で児童約25万人に対して、試験的に学校給食が実施され、昭和22年1月から学校給食が再開されました。

昭和25年、こうした支援に対する感謝の意を表するとともに、学校給食が戦後再び始まった意義を考えるために、新たに冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間が「全国学校給食週間」とされました。

昭和29年6月に「学校給食法」が制定され、学校給食が児童の心身の健全な発達に果たす役割が重要とされ、教育活動の一環として定着しました。

学校給食法は、その時々状況に応じ必要な改正が行われてきました。昭和31年に中学校も対象となり、平成21年6月には、食に関する指導の充実を図る観点と衛生管理基準の面から大幅な改正が行われました。



学校給食の目標 (学校給食法 第2条)



- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について、正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについて理解を深め、生命及び自然を敬重する精神並びに環境保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

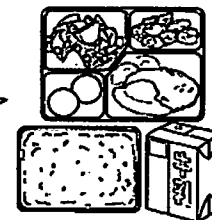


★学校給食の意義や役割について考えてみましょう

給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「揚げどりのねぎ塩たれ、干しずいきの炒め煮、じゃがいもの炒めもの、ブロッコリーのからしあえ、すまし汁、ご飯、牛乳」より



和食～日本の伝統的食文化～

和食はご飯を主食として、魚や肉などの主菜、野菜や海藻、豆、いもなどの副菜を合わせたバランスのよい食事です。今や日本だけでなく世界に日本の食文化のよさが広がり、和食は平成25年12月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

中学校給食でも行事食や伝統食などさまざまな和食献立が登場します。

揚げどりのねぎ塩たれ…から揚げは日本独特の調理方法で、戦後の食糧難に鶏肉のおいしい食べ方の一つとして発展してきました。今回は旬のねぎを使った「ねぎ塩たれ」をかけています。

干しずいきの炒め煮…ずいきは関東では「芋がら」関西では「割菜」とも呼ばれ、里芋の栗柄のことです。夏が旬ですが、干して保存食としても昔から重宝されてきました。ミネラル、ビタミンA、食物繊維が豊富で、昔から産後の女性に食べさせて体力回復を願う習慣があります。

じゃがいもの炒めもの…じゃがいもは長期保存が可能で、寒い冬を乗り切るために必要なビタミン類を多く含んでいます。

すまし汁…和食の基本となる「一汁三菜」の汁です。だし汁のうま味は日本人が発見したおいしく食べるための知恵です。はくさいとみつばのうま味を引き出す効果もあります。

中学校給食では、1月に正月の行事献立、9月に月見の行事献立、12月に冬至の日の行事献立が登場します。

★好き嫌いしないで、なんでも食べましょう！

2015 年になり、約 1 ヶ月が経ちました。新学期が始まってすぐに 3 年生のテストがあったりと忙しいスタートになりましたが、体調管理は出来ていますか？

3 学期は本当にあっという間です。後悔のないように、勉強も部活も精一杯励んでください。

2 年生 食育の取り組み

1 月 26 日（月）の 1 限に美術科の廣瀬先生による食育の授業が行われました。この取り組みは美術科の作品として「食」を取り上げている部分もありますが、1 番のねらいは、「指示が出るまで待つのではなく、自分で考えて自分で行動する」ことの出来る人になるための取り組みです。研究する野菜を自分で選び、取材や調査など自ら考えて行動にうつすという取り組みでしたので、大人になってから困らないようにという想いがあつての授業でした。

今回は 2 年生の中から選ばれた 6 人が発表しました。その作品を数回に分けて紹介していきますのでぜひ見てください。

2-1 塚本 将初くんの作品

〈島カボチャ〉

島カボチャは沖縄県で生産されている在来種のカボチャです。なぜこの島カボチャについて調べたかという冬野菜という事とおじいちゃんにこの島カボチャをもらったからです。このカボチャを収穫したのは夏だけど 3 ヶ月～4 ヶ月保存しておくでデンプンが糖に分解されて美味しくなるので冬の方が食べ頃だと思います。（かぼちゃには）たくさんの種類があります。大きく分けると日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの 3 つのタイプがあります。

僕は島カボチャを調べて思ったことは野菜にも歴史や文化に関係しているものがたくさんあるんだなと思いました。また調べているうちにカボチャの知識がついてとても勉強になりました。他の野菜の知識も身につけて普段の生活に役立てたいと思います。

（一部抜粋・原文そのまま）



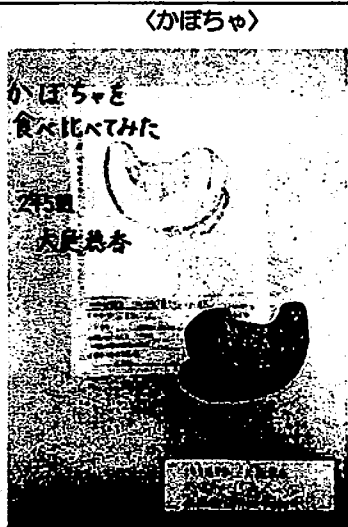
2-5 大庭 穂香さんの作品

〈かぼちゃ〉

わたしはかぼちゃの煮物が好きなので、ついでに食べれるし、このレポートの課題が出た際、ある事をしたいと思い、かぼちゃはその事にぴったりだったからです。…それは、国産と外国産の比較です。最近、外国からの輸入食品で、安全面での問題がよくとりあげられていますが、もっと単純に、見た目や味での違いを調べてみようと思ったのです。そのため今回は、北海道産の他にメキシコ産も購入し同じ方法で調理し比べてみました。…まずは北海道産。初めは味が薄いのですが、煮込んでいく内に甘みとコクが広がっていきます。次にメキシコ産。こちらははじめからしっかりした味でした。今回家族につくった煮物を産地を伏せて食べてみてもらった所、5 人中 4 人がメキシコ産の方が美味しい、好きだと喜んでおり、少し驚きました。…

国が違えば文化も違うものですし、やはり安心と信頼というブランドでみれば国産が良いかもしれませんが、国産、外国産で決めつけずに、その時に合った産地の野菜を買った方がいいのかなと思いました。

（一部抜粋・原文そのまま）



2-6 三井 未喜さんの作品

わたしがこのネギに注目した理由は、二つあります。一つ目は、冬の旬のヤサイだからです。旬の野菜は、栄養価が高くおいしいと前にテレビで言っていました。二つ目は、その日の夜ごはんがすきやきだったからです。すきやきに入れるヤサイの中で 1 番身近で、よく食べるヤサイだからです。ネギを購入するときに前にインターネットで、みずみずしくて新鮮なネギは「肉厚で巻きが太いもの」と書いていたことを思い出しました。私が今回調べたネギは、「にがい」「からい」などの理由で子どもがにがてなやさいでもあります。にがて意識をもっている人も、ネギは冬のヤサイですが、今では一年中食べることができるので、健康のためだと思って食べてみてください。

私は今回ネギを調べて、ネギには体にいい成分がたくさんあることを知りました。他の野菜にもいろいろないいことがたくさんあると思います。だから好ききらいをなくして、「ヤサイ」を食べようと思いました。

（一部抜粋・原文そのまま）

〈ネギ〉



今回は 3 人の作品を紹介しましたが、来月にも 2-4 玉山さん、2-3 渡辺さん、2-2 島平くんの作品を紹介しますので、楽しみに♪

毎月紹介していました野菜・果物栽培パート 2 ですが、今月はお休みです。

成長の様子…

冬の寒さにやられて元気を失っています。また夏化がありましたら、お伝えしますね

1 年の中で 1 番あっという間に過ぎる 3 学期が始まりました。3 年生は自分の進路にむけての大本番が、1,2 年生は学年の行事やマラソン大会があり、とても忙しい学期です。落ちついた頃には卒業式や終了式を迎えていると思います。毎年、「中学校生活、終わるの早かった」「もっと〇〇しとけば良かった」など、後悔の声が聞こえてきました。今の時点で後悔している人はいませんか？「いまさらやっても仕方ないし」とあきらめるのか、「やれる分だけでも頑張ろう」と頑張るのか、どちらに良い結果がまっているのかは…分かりますよね。3 学期は今の学年の集大成です。「今」のクラスの仲間や担任の先生とはあと 2 ヶ月ちょっとでお別れです。3 年生は、中学生でいることは本当にこの 2 ヶ月で終わりです。大人になって振り返った時、辛かった事も嬉しかった事もすべてが「思い出」に変わります。思い出には変わりますが、良い思い出にするのか、大人になっても引きずっているのか、結果は自分で変えられます。先生は成長につながる「良い思い出」にして欲しいと思っています。残り短い時間を有意義なものにできるよう応援しています。