



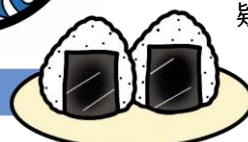
# 今津 Lunch news

新しい1年が始まりました。1月も後半になり通常の生活リズムに戻ってきたころでしょうか。体調は崩していませんか。

まだしばらくは寒さが厳しい季節です。  
朝食をしっかり食べて体温を上げてから登校できるようにしましょう。



1月26日(月)～30日(金)は  
今津中学校の「学校給食週間」



## 1月17日はおむすびの日

1995(平成7)年、阪神・淡路大震災が起きた日です。この日は後に『おむすびの日』として記念日に制定されました。そこにはきっかけとなった出来事があったそうです。兵庫県の栄養教諭の先生から「おむすびの日」に関しての心に響くお話を伺ったので紹介します。



阪神・淡路大震災のとき避難所の運営をされていた大学の先生に伺ったお話です。

地震が起きてから開設した避難所に各地から善意のおむすびが届きました。近隣の農家のみなさんが家にあるお米を炊いて握って、避難所まで届けてくださったそうです。でこぼこ道を通りて来ただろうに、そのおにぎりはまったく形が崩れていなかつたといいます。

避難所では、手でつまんで食べられるおむすびはとてもありがたかったそうです。そして、おむすびだったからこそ、配給の列に並ぶ人たちを見ながら、「あと何人いるかな? あと何個あるから1個ずつならみんなと分けられるな…」と確認し、いただいたおむすびを分け合うこともできました。

避難所でパンやコンビニ弁当などが配られるようになると、最初のうちはみんな喜んで食べていたそうですが、そうしたものには塩分が多いものが多く、体調を崩してしまう人も出てきました。日が経つにつれて、避難所のみなさんが真っ先に手を伸ばして食べていたのは、やはりお米、それもおむすびでした。

私たちのお米を主食に食べる食文化、ご飯を「おむすび」や「おにぎり」にして食べる食文化が災害時にとっても役立ったというお話です。

食育委員会で、「学校給食の歴史」についての掲示物を作りました。  
正門に入った所に掲示しています。  
また、「なぜ? なに? 給食のナゾを解明!!」と題した給食についての

疑問を集めた動画も作っています。ぜひ観てください😊😊😊



気温が下がり始めた11月頃から、牛乳の残量が増えています。寒くなると苦手な人は余計に飲みにくくなるかもしれませんね。ですが、成長期に必要なカルシウムやたんぱく質を摂取するためにとても大切な飲み物です。残念ながら給食のカルシウム量のほとんどは牛乳に頼っている現状です。飲まないともったいない!!

(食物アレルギーで飲めない人は、大豆製品、小魚等のカルシウムが多く含まれる食品を意識して摂取するようにしましょう。)

## 12月 残食率

