

# 食育だより

令和2年冬号

今年もあと残りわずかとなりました。寒さも厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、手洗いやうがい等をしっかりと行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養バランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとること、病原体に打ち勝つ『免疫』の働きを高めておくことも大切です。

## 免疫力を高めよう!

## 食生活で心がけたいこと

**野菜をたっぷり!**



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

**朝のくだものは金!**



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

**よくかんで食べる**



消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

**みそ汁1杯で 医者いらす!**



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

## ～わが家のおすすめ献立の紹介～

### ★10月の献立採用賞★ (給食用にアレンジしてあります。)

#### 鶏のささみの天ぷら (寄居小学校 5年生・・・関口さん宅のレシピ)

<材料> 4～5人分  
 鶏ささみ・・・4～5本  
 酒・・・小さじ2  
 しょうゆ・・・小さじ2  
 おろししょうが・・・少量  
 おろしにんにく・・・少量  
 小麦粉・・・40～50g  
 塩・・・少々 水・・・大さじ1  
 揚げ油・・・適量

#### <作り方>

- ① 鶏ささみにすべての調味料を漬け込みます。
- ② 鶏ささみは味をつけるため、少しおきます。(30分以上漬けると味がよくなります。)
- ③ 小麦粉をとり、鶏ささみを生地にくぐらせ、揚げます。

#### <おすすめポイント>

うどん・そばの時のおかずになり、『からあげ』ではこってりとして食べたくない時に、さっぱり食べられます。



### ★10月の献立採用賞★ (給食用にアレンジしてあります。)

#### 長ねぎのナムル (寄居小学校 5年生・・・青木さん宅のレシピ)

<材料> 4～5人分  
 長ねぎ・・・2/3本  
 塩・・・塩もみ用少々  
 にんじん・・・1/4本  
 もやし・・・75g  
 ほうれん草・・・75g  
 ハム・・・35g  
 おろしにんにく・・・しょうが・・・少々  
 酢・・・小さじ1 しょうゆ・・・小さじ1と1/2  
 砂糖・塩・・・少々 サラダ油・・・小さじ1  
 ごま油・いりごま・・・少々

#### <作り方>

- ① 長ねぎは斜め切りにして塩もみをし、ゆでておく。
- ② にんじんはせん切り、ほうれん草は2cm位に切りゆでておく。もやしもゆでておく。
- ③ ハムは蒸して冷ましておく。
- ④ ごまはからいりし、ドレッシングは煮立たせて、冷ましておく。
- ⑤ すべての食材が冷めたら和える。

#### <おすすめポイント>

長ねぎをゆでることにより、子ども達にも食べやすくなります。

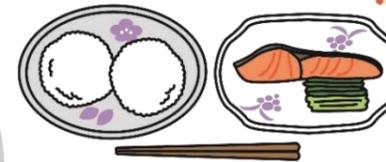


## 1月24日～30日「全国学校給食週間」 日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。



### 明治22年 (1889年)



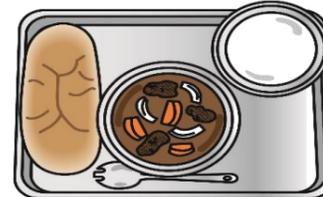
#### おにぎり 塩ザケ 漬物

忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

### 昭和25年 (1950年)



#### パン ミルク カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

### 昭和38年 (1963年)



主食として、ソフト麺が登場する

### 昭和39～43年 (1964～1968年)



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

### 昭和51年 (1976年)



米飯給食が正式に始まる

社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。





# 寄居町食育の日「私のお弁当カード」

11月の「寄居町食育の日」に実施した「わたしのお弁当カード事業」には、多くの方にご参加いただきありがとうございました。今年は、1回のみの実施となりましたが、子供たちからは、初めてこのおかずを作りました、次はこんなことをやってみたい、とチャレンジしていく中での成長がうかがえます。これも保護者の皆さまのご協力があった成果だと思います。お忙しい中ご協力いただき、心より感謝申し上げます。  
わたしのお弁当カードによせられたコメントやお弁当の写真の一部を紹介させていただきます。

## <小学生より>

- ・自分で掘ったさつまいもを使いました。(1年生)
- ・ゆでたまごをむくのが楽しかったです。

- ・卵を割った。玉ねぎのみじん切りの手伝いをした。(2年生)
- ・お弁当で季節の野菜を感じられてよかったです。

- ・私はお母さんと一緒に献立を考えました。もちろん残さずきれいに味わって食べました。(3年生)
- ・何を入れようか、お母さんと決めました。お母さんと一緒に作ってとても上手に作れました。

- ・お野菜・お肉・たまご・果物と、栄養バランスと色のバランスを考えながらできた。(4年生)
- ・好きな具材やフルーツ、おにぎりを早く起きておかずを詰めたりすることはあまりないので楽しかったです。
- ・秋の紅葉をイメージして家族で献立を考えました。花形のにんじんを盛り付けました。

- ・あまり家で料理は手伝ったりしないけど、お弁当を作ることで覚えたこともありました。手伝ってもらいながら作りました。
- ・私も一緒にお弁当の献立を考え、一緒にお弁当箱に詰め家族と一緒に調理してみて、おかずの作り方が分かったので、

- ・自分で厚焼き玉子を作った。卵をしく量やひっくり返すタイミングが難しかったが、上手にできてよかった。
- ・自分で考えて自分で作ってみて、少し難しいこともあったけど、おいしくできてよかったです。
- ・私は、調理の大変さに改めて気づけました。バランスのよい食事を考え色鮮やかに見せることに気をつけました。私はこれからも、いっぱい調理をしてきれいなお弁当を家族に作ってあげたいと思いました。(6年生)

桜沢小学校



## <小学生保護者より>



- ・小さなお弁当箱におかずを詰めるのも難しいと知ってくれたようです。残さず食べられましたね。(1年P)
- ・何をお弁当に入れたいかすすんで考えられました。バランスもよく考えられたね。(2年P)
- ・季節の果物、野菜を自分で選んでいたのだからちゃんと理解しているようです。(3年P)
- ・朝早く起きて、一緒にお弁当箱におかずを詰めてくれました。とても美味しそうに詰められたね。(4年P)
- ・前日から子供たちと献立を考え、親子のコミュニケーションとなり、よい機会となりました。(5年P)
- ・少しずつ作れるものが増えていくので、子供の成長が見られて楽しいです。(6年P)

男衾小学校



用土小学校



寄居小学校



折原小学校



鉢形小学校



寄居中学校



男衾中学校



## <中学生より>

- ・自分で初めて一から作ってみて学童の時に毎日お弁当作りをしている親がすごいなと思いました。
- ・今の季節に合ったキノコ類やりんごを入れ秋を感じさせるお弁当を作りました。(中1年)

- ・栄養バランスを考え、サラダを持っていきました。おにぎりや玉子焼きを上手く作れたのでよかった。
- ・盛り付けに苦労しましたが、美味しくでき完食しました。
- ・前日から煮物の準備をしました。にんじんやアスパラを入れて色を足しました。(中2年)

- ・サラダをたくさん入れ色どりがよくなるようにした。栄養バランスを考え油を使い過ぎないように心がけられました。
- ・季節感を出したかったので旬の物をたくさん入れました。(中3年)

城南中学校



## <中学生保護者より>

- ・前日から買い出しや下ごしらえをして当日は早起きして全て自分で作ったのはすごいね。(1年P)
- ・バタバタしながらお弁当作りをしましたが、娘と楽しい時間を過ごせました。(2年P)
- ・早起きして、娘と二人で笑いながら楽しくお弁当を詰めたり、味見をしたり朝からとても楽しかったです。(2年P)
- ・前日から献立を考え、朝も早く起き、計画的にできました。(3年)

今回の「私のお弁当カード」へ、685名の参加をいただきました。お忙しい中、たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。  
成長段階に応じて、調理ができるようになることは、生きる力を育むことに繋がっていきます。中学3年までの9年間を通じ、児童生徒が自分で考え、実行する力を家庭でも後押ししていただければと思います。今後ともよろしく申し上げます。

その他の力作については、こちらに掲載した写真と共に寄居町教育総務課のホームページ上で1月中旬に、紹介する予定です。ぜひご覧ください。

URL (<http://www.town.yorii.saitama.jp/soshiki/21/shokuiku.html>)