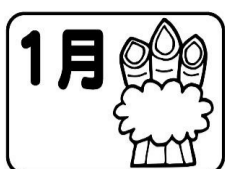




食育だより



令和6年1月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標

「学校給食について知ろう」

寒さが厳しい時期になりました。この時期は風邪をひいたり、ノロウイルスが流行ったりと体調をくずしやすいので、手洗いうがいをしっかりする、栄養バランスのよい食事をする、しっかり運動する、じゅうぶんな休養をとることを心がけ、体調管理に努めましょう。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

全国学校給食週間とは

学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の成長を支え、また「生きた教材」として、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。

全国学校給食週間は、このような役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。日本の学校給食は、明治22年(1889年)に、山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争により中断され、戦後も食料が不足して、子どもたちの栄養状態は、さらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食料が届けられ、学校給食は再開されることになったのです。

全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べものや給食に関わる人々の思いやご苦労に感謝していただきましょう。



学校給食の歴史

明治22年	昭和20年	昭和27年	昭和40年	今の給食
おにぎり 塩づけ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳) みそ汁	コッペパン ミルク くら肉の竜田あげ せんきゃべツ ジャム	ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ 果物 チーズ	地場産物を活用した様々な献立がつけられています。

学校給食レシピコンテスト入賞

食に興味・関心をもってもらうために、県産品を使った学校給食レシピの募集がありました。

小学校部門には110点の応募があり、その中から審査委員がレシピをもとに料理を作り、作りやすさやおいしさなどを審査しました。その結果、鶴田小学校から、6年2組 齋藤 優莉歌さんが優秀賞に選ばれました!

レシピの条件

- 1 青森県産の食材を使った、家庭や学校給食でも簡単にできるレシピであること。
- 2 次の6品の県産品から1品以上使用したレシピであること。
「牛肉、たら、ほたて、だいこん、牛乳・乳製品、りんご」

優秀賞

「りんごたっぷり青森牛丼」



◆青森県産の牛肉、りんご、大根を使った丼です。



<イメージ>

りんごで健康



給食センターでは、毎年11月下旬からの旬の時期に、鶴田町産のりんごを、デザートとして毎食提供しています。りんごは地域のみなさんからいただいたもので、給食センターできれいに洗い、消毒・カットし、栄養満点の皮付きで提供されます。

りんごの効能

- 病気の予防** 動脈硬化症(心臓病・脳卒中)、糖尿病などの生活習慣病を予防してくれます。
- 便秘の解消** りんごの食物せんいが腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして、便通をよくします。
- 貧血の予防** りんごに含まれるビタミンCが鉄分の吸収を高めてくれます。
- むし歯の予防** りんごをかじることで、歯肉がじょうぶになり、かむことでだ液の分泌もよくなり、むし歯や歯肉炎の予防が期待できます。
- 肥満の予防** 食事の前にりんごを食べると満腹感があり、食べ過ぎを予防します。