

食育だより



令和 6 年 1 月
金沢市立鞍月小学校
栄養教諭 瀧内・栄養職員 坂本

まだまだ寒い日が続きます。健康に過ごすため、また、体がよりよく成長するためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠を続けることが大切です。規則正しい食生活を心がけましょう。

1月の給食目標 感謝して食べよう

わたしたちの食事は、たくさんの人の苦勞や努力に支えられて作られています。また、生き物の命をいただくことで成り立っています。心をこめて準備してくださった人達や、食べ物の命へ感謝をしながらいただきます。



感謝の気持ちを表すには…

・食事のあいさつをしよう

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知っていますか？感謝の気持ちをこめて言いましょう。



・残さずに食べよう

お茶わんがきれいになるよう、少しも残さずに食べることが、言葉ではない感謝の気持ちを表します。



・ありがとうを言葉で伝えよう

「ありがとう」「おいしかったよ」は、相手の心を元気にし自分の心も磨かれる感謝の言葉です。積極的に伝えられるとよいですね。



1月24日～30日は全国学校給食週間です

日本の学校給食は明治時代に始まり、その後、太平洋戦争の影響で中断されてしまいました。

戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、アメリカの民間団体・ララ（アジア救援公認団体）からの援助物資で、昭和22年1月から学校給食が再開されることになりました。そこで、昭和21年12月24日、東京・神奈川・千葉の子どもたちへ試験的に学校給食を再開することになり、この日に給食用物資の贈呈式が行われました。それを記念して12月24日を“学校給食記念日”としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日～30日が“全国学校給食週間”となりました。



学校給食は当初、子どもたちの空腹を満たし、栄養を改善するためのものでした。現在の学校給食は、栄養補給をするだけでなく、食べ物の働きや栄養バランス、食文化などを学び、自然の恵みや作ってくれた人への感謝の心を育むための大切な食事です。



見直そう！食品の備蓄

この度の能登半島地震におきまして被災された皆様、ならびにそのご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



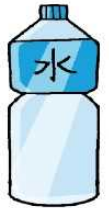
【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



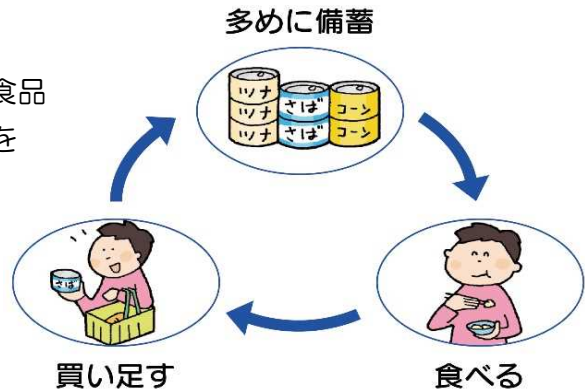
【調味料】

- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



ローリングストック法してみませんか？

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけを買いつつ方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べなれているものが食べられます。



野菜不足やアレルギー対応食に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。



また、アレルギー対応食の備蓄が避難所などでは十分でない場合があります。食物アレルギーがある人は、多めにアレルギー対応食を備蓄しておくといいでしょう。

