

令和5年度

給食だより 12月



南陽市立赤湯小・中学校



朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。厳しい寒さは温かい食べ物で乗り切りましょう。

ねぎ・しょうが・根菜類など体を温める食材がおすすめです。また、おでん・水炊き・すき焼きなどなべ

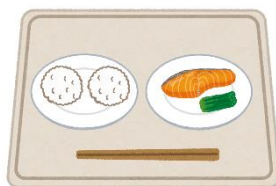
物もおいしい季節です。バランスの良い食事と規則正しい生活・手洗いうがいをしっかり行い、ウイルスに負けない体を作っていきましょう。



心を育む学校給食週間



学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現・鶴岡市)ではじまりました。大督寺境内に作られた忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎり・焼き魚(塩鮭)・漬物の昼食を出しました。子どもたちは、大変喜んだそうです。



学校給食は各地に広まりましたが、戦争で一時中断となりました。戦後、食糧難による日本の子どもたちの栄養状態の悪化を危惧し、世界中から脱脂粉乳や缶詰などの給食用物資寄贈の申し出があり、昭和21年(1

946年)12月24日に贈呈式が行われ、給食が再開されました。これを記念し、この日が「学校給食記念日」(当初は「学校給食感謝の日」と定められました。



「学校給食記念日」に感謝し、南陽市では12月の第1週前後を「心を育む学校給食週間」として、食に関する様々な取組みを行っています。



今年の冬至は12月22日です。冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。

かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれています。カロテンは体の中でビタミンAになり、皮膚や粘膜を強くしてくれるので、かぜの予防に役立ちます。ビタミンEや葉酸も多く、ビタミンCや食物繊維も含んでいるので、冬の健康を守るのにとっても強い味方になってくれる野菜です。



食育ひとくちコラム

冬至には、他にもゆず湯に入る習慣があります。冬至は上昇運に転じる大事な日のため、強い香りで邪気を払って身を清めるという意味があったようです。当日はかぼちゃを食べ、ゆず湯に入り、体を芯から温めましょう。



《学校給食の歴史》

明治22年	山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)小学校で、貧困児童を対象に無料で昼食を提供。これが日本の学校給食の起源とされる。
昭和7年	各地で国庫補助による貧困児童救済のための学校給食が実施される。
昭和19年	戦争のため、給食が中断される。
昭和21年	戦後、世界中からの給食用物資の寄贈により、給食が再開される。
昭和29年	「学校給食法」が制定、給食が教育の一環として実施される。
昭和39年	牛乳が本格的に供給される。(脱脂粉乳から牛乳へ)
昭和51年	米飯給食が正式に導入される。(パンからごはんへ)

学校給食が始まって約130年、給食は様々な移り変わりを遂げてきました。普段、何気なく食べている給食ですが、学校給食の意義や役割について、また、食べ物や食に関わる人への感謝について、学校やご家庭で話をしてみましよう。