

1月

食育だより

さいたま市立
南浦和小学校
No.12

《家庭数》

新しい年になりました。今年1年間も健康で、毎日元気に過ごしたいですね。年末年始は、いつも以上に家族で食卓を囲む機会が多かったことと思います。みんなで食べる食事は、さらにおいしく感じられるものですよ。

家族が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ることを「共食（きょうしょく）」といいます。「共食」は、精神面の安心感に加え、生活や食事の質を向上させるなどの効果をもたらすことがわかっています。

ほんの少し早起きをして、“家族そろって朝ごはん”はいかがでしょう。

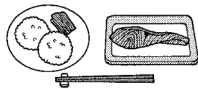


1月24日から30日は 全国給食週間です！

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層充実をはかることを目的として定められました。

学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1か月後の1月24日から30日が「全国学校給食週間」となりました。

知っていますか？ 学校給食の始まり



学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりとされています。当時の献立は、塩さけ、おにぎり、漬物などが出されたといわれます。

南小の給食週間の取組

南小でも、1月24日から30日を学校給食週間として、給食委員会の児童を中心にした活動や、TV放送などを行います。また、6年生が考えてくれた献立を実際に給食で出します。それぞれの給食や給食週間の取組については、2月の給食だよりで詳しく紹介しますので楽しみに！



この期間には、学校給食の歴史や給食の役割、食文化についての取組も行われます。食べ物や作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さについても考える機会としています。御家庭でも、毎日の食事に込められた思いや食事の大切さについて、お話ししていただければと思います。

おもに体の調子を整える栄養素は？

おもに体の調子を整える栄養素には、「ビタミン」があります。ビタミンといってもいろいろありますが、ここでは、野菜などに多く含まれる「ビタミンA(カロテン）」と「ビタミンC」について、それぞれの役割と効率のよいとり方について紹介します。

ビタミンA (カロテン)



ビタミンA(カロテン)は、皮ふや鼻・のどの粘膜を健康に保つ働きがあり、ウィルスや病原菌の侵入を防ぐ。また、目の健康にも関与している。

にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜に多い。カロテンを多く含み、体内でビタミンAとしてはたらく。ビタミンA(カロテン)は、油に溶ける脂溶性ビタミンなので、油と一緒に調理することで、吸収率が高まる。



ビタミンC

ビタミンCは、ウィルスや細菌と戦う白血球のはたらきを強化し、抵抗力を高める。また、肌の健康にも関与している。

大根や白菜など淡色野菜やくだものに多い。ビタミンCは、水に溶ける水溶性ビタミンなので、カットしてからの洗すぎや浸しすぎに注意する。体内で生成したり、蓄えたりすることができないため、毎日意識してとることが大切。



旬を味わう

ブロッコリー



日本へは明治の初めごろに伝えられ、その形から「緑はなやさい」とよばれていました。ブロッコリーはつぼみとその茎を食べる野菜です。野菜の中でもビタミンCが特に豊富です。鉄も多く含まれていて、ビタミンCは鉄の吸収を助けることから、ブロッコリーを食べると効率よく鉄を体内に取り入れることができ、貧血予防につながります。β-カロテンや食物繊維なども多く、抗酸化作用や動脈硬化の予防、皮ふを保護して体の抵抗力を強くしたり、便秘の改善も期待できる、とても魅力的な野菜です。

★給食レシピ★手作り昆布のつくだに

(4人分 ※少量です)

- 角切り昆布 10g
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- はちみつ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- 水 大さじ1と1/2
- 白ごま 適量
- かつお節 適量

- ① 角切り昆布はさっと水洗いする。
- ② 鍋に④をすべて入れ、昆布を加え弱火にかける。
- ③ 水が少なくなったら適時足して、昆布がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 火を止め、白ごま、かつお節を加え、和えて

たくさん作って常備菜として。ごはんのお供にぴったりです☆

