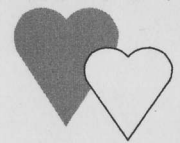


ぱくぱくだより

第9号

H24.1.20
京都市立上鳥羽小学校
校長 中野 洋

みんなが毎日食べている給食には、いろいろな人の思いや考えが詰まっています。
給食を作る材料を集めるひと、その材料を育てるひと、こんだてを考えるひと、調理員さん、
そしてうちのひと、すべてのひとがみんなの心と体の成長を願っています。
毎日の給食をみんなが楽しくのこさずおいしく食べることは、将来のゆたかな心やけ
んこうな体につながっているんですよ。



がっこうせうしょく 学校給食について知ろう

1月24日は、給食がはじまった『給食記念日』です。そのむかしには、どんなきゅうしょくが食べられていたのでしょうか。歴史をみてみましょう。

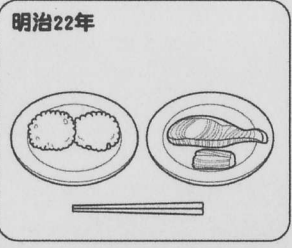
◆知っているかな？～京都のむかしの給食～



1947年	1949年	1950年	1970年	1980年	2012年
ミルクだけの給食がはじまる	パンとミルクの給食	パンとミルクとおかずの給食	ミルクから牛乳へ	ごはんの給食がスタート!	おかずの種類やごはんの回数が増えました。
おいしいさん・おばあさんがこどもだったころの献立	校長先生がこどもだったころの献立	おとうさん・お母さんがこどもだったころの献立			
 <p>1947年 脱脂粉乳 みそしる</p>	 <p>1962年 脱脂粉乳 しょくパン マーガリン カレーシチュー</p>	 <p>1970年 ビン入り牛乳 しょくパン ジャム くじらの甘露煮 キャベツの煮つけ</p>			

◆おにぎり・つけもの・やきざかな

いまから123年前に山形県の小学校ではじめてだされた給食のこんだてです。おなかのすいた子どもたちになんとか食べ物をたべさせたいという思いから日本の給食が始まりました。



こんだてを作るときに大切にしていること

- ◆赤・黄・緑の食べものがそろった給食 ◆安全で安心な給食
- ◆京都でむかしからつたわる料理 ◆世界のいろいろな国の料理
- ◆旬の食べものを使った料理 ◆一食240円(材料の値段)
- ◆かむ力をそだてるための料理 ◆みんながよろこぶ料理 …など



～心をこめてあいさつしよう。～

給食だより

—保護者の方へ—

学校給食週間です。

1月24～30日までの1週間は「全国学校給食週間」

です。学校給食は明治22（1889）年に山形県鶴岡市

で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため中断されました。戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界からも給食用物資の寄贈がありました。そして昭和22年（1947）年、学校給食は再開されました。世界からの善意に感謝の意を表すとともに、学校給食が戦後発足した意義を考え、その発展を期し学校給食による教育効果を促進する機運を高める観点から、この「学校給食週間」の取組が行われています。

子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満・痩身傾向など健康状態について懸念されることが多い今日、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための役割も果たしています。

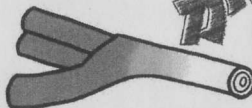
上鳥羽小学校では、1月30日～2月3日までを「給食週間」として取り組みます。給食委員会が中心となり、クイズ大会や給食調理員さんへのインタビューを掲載した新聞の作成などを企画・準備しています。



今月、子どもたちへむけた記事は、給食の歴史をふりかえっています。保護者の方が食べておられた給食にはどんなものがありましたか。試食会では「カレーが美味しかった。」とか「くじら肉のカツが美味しかったよ。」という声をお聞きます。今と内容は違いますが、その当時の子どもたちの健康・成長を考えた給食がつけられてきました。

今日は是非、給食を話題にいただき、子どもたちの給食についてもたずねながら食卓を囲んでいただければと思います。

ねぎパワーで かぜ予防!



緑の部分
カロテン（ビタミンA）、
カルシウム、ビタミンK
↓
のどの粘まくや骨を丈夫にする。

白い部分
ビタミンC
↓
免疫力を高める。

におい成分
アリジン
↓
ビタミンB₆の吸収を高め、体の疲れをとる。血行をよくし、殺菌作用もある。

有名な京野菜のひとつに九条ねぎがあります。今週、3年生は学校園で栽培していた九条ねぎを収穫し、ねぎやし・炭火やきにして味わいました。今年はねぎが不作だったようですが、学校園でとれた九条ねぎはとても立派な姿で豊作でした。とれたてのねぎはみずみずしく甘みがあります。じっくり火を通してより甘みを増した料理を食べると、子どもたちはその味わいに驚いていました。

来週は、1年生が栽培していた聖護院大根の収穫、そして6年生が地域の畑で作らせていただいた金時にんじんを収穫します。

免疫力を高めましょう!



寒い日が続き、かぜやインフルエンザの流行が心配されています。予防には、まず手洗いやうがいをして病原体のウィルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

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。

みそ汁1杯で 医者いらず!



毎食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。

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し、リラックス効果もあります。

2月先取り! 節分



節分は季節の変わり目に行う節分祭の行事で、中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行っていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にイワシの頭を刺して戸口に飾ったり、イワシを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈って行うこの行事。子どもたちに残していきたい文化ですね。