

平成27年度

1月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 赤木 宏行
栄養士 赤木 由紀子

新しい一年が始まりました。寒さはますます厳しくなります。カゼや感染性胃腸炎、インフルエンザなどが流行してきます。手洗いうがいをお忘れないようにしましょう。年末年始生活が乱れた人も多いと思いますが、気持ちを切り替えて規則正しい食生活を続けましょう。

低体温を食事からも改善しましょう

12月の保健だよりで低体温予防の身体に及ぼす影響や改善方法が載っていました。身体の冷えは様々な病気の原因になります。あわせて食事からも改善し、低体温から自分の身体を守りましょう。

〈漢方の考え方をヒントに〉

漢方では身体を温める食品を陽性、身体を冷やす食べ物を陰性 どちらでもないものを間性と分けています。

陽性・・固い物、オレンジ・赤・黒などの暖色系の食べ物、暖かい地方で収穫される物、冬が旬な物

陰性・・柔らかい物、白・青・緑などの寒色系の食べ物、寒い地方で収穫される物、夏が旬な物

イメージできる人は当てはめてみてください。

陰性の食べものがちょっとした変化で陽性に！「発酵」「加熱」

発酵や加熱によって変化する食べ物はたくさんあります。その中でも味噌や醤油などは大豆を発酵して作られた体を温める陽性の調味料です。また、煮物・漬け物も日本ならではの調理方法ですが、これによって多くのものが陰性から陽性に変わります。食べて健康になることは薬のように一度で変化するものではなく継続していくことが大切です。「発酵」「加熱」で変化する調味料や食材を使って、継続的に食生活に盛り込んで見ましょう。例えば日本の食文化である味噌汁を飲む習慣は理にかなっているのです。

陰性の食べものがちょっとした変化で陽性に！！「食べ合わせ」

陽性・陰性を考えていくと、食べてはいけない食べ物があるのでは?!と感じてしまう人もいるかもしれませんが、食べ合わせることでかなり解消することもできます。

例えば白い豆腐を食べるときはショウガやネギなどと一緒に食べると身体を温める陽性になります。



上手に食べ合わせて低体温を予防しましょう。



おうちでつくろう 給食レシピ

〈12月の残菜率1% こぎつねご飯〉

【材料】

米・だし昆布・豚挽肉・油揚げ・お好みの根野菜・砂糖・醤油・酒・塩

【作り方】

- ① 油揚げは1センチ×3センチ程度の大きさに切る。
- ② お米はだし昆布を入れて炊く。
- ③ 豚挽肉を炒め、人野菜と油揚げを加え、調味料を入れて味を整え汁気が無くなるまで煮込む。
- ④ 炊きあがったごはんから昆布をとりだし、③を加えて混ぜ合わせる。

全国学校給食週間 給食の歴史を知ろう

学校給食は、明治22年貧困救済のために出された昼食から始まりました。昭和29年学校給食法制定後、ただ食べるだけの給食ではなく、栄養バランスのこと、地場産物や行事食、郷土料理などから食文化を知る、また環境について考えるなど学びのための給食に定着しました。私たちがこうして給食を食べることができているのはこの歴史があるからです。そして多くの人々の手で給食ができあがっていることに感謝の気持ちを持ちましょう。

給食も時代とともに大きく変化しましたが、成長に欠かせないカルシウムの供給源”牛乳”もずいぶん変化しています。

給食における牛乳の歴史

1947(昭和22)年	ミルクとおかずの給食を週2~3回実施
1950(昭和25)年	8大都市で主食、おかず、ミルクの完全給食がはじまる
1952(昭和27)年	全国の小学校で完全給食実施
1954(昭和29)年	「学校給食法」が成立し、学校給食が教育の一環として位置付けられる
1956(昭和31)年	中学校と夜間定時制高等学校で給食が開始
1958(昭和33)年	脱脂粉乳のミルクに代わって牛乳の飲用がはじまる
1964(昭和39)年	180mlの牛乳飲用開始
1970(昭和45)年	200mlのビン容器登場



★1月の給食から

- ・1月24日から30日まで全国学校給食週間です。郷土料理や郷土のB級グルメ、世界の料理、また和食のメニューや日本の洋食など盛りだくさんです。その中、試食会を1月26日に行います。北町中の日々の給食を体験に是非お越しください。
- ・1月25日・28日は愛媛県の郷土料理です。”ひのかぶ”は愛媛の赤カブです。しぐれもちは、あんこと白玉粉で作ります。
- ・1月27日リトアニアの食事です。挽肉をじゃがいもでくるみ、蒸して生クリームソースをかけて食べます。バルシュチは、赤カブのスープです。

★食材の産地

野菜：玉ねぎ→北海道 人参→千葉県 ジャがいも→北海道 小松菜→埼玉県 ブロッコリー→香川県

牛乳：千葉県 群馬県 岩手県 青森県 宮城県 秋田県 北海道 (12月25日現在)