食育だより 1月号

早ね 早おき 朝ごはん

平成３０年１月
練馬区立田柄中学校
栄養士　吉本　幸代

間もなく新しい年がやってきます。年末年始は、大晦日（おおみそか）、お正月、七草など行事がたくさんあります。おせち料理の食べすぎや、夜更かしをして、生活のリズムを崩さないよう気をつけましょう。特に、受験生は本番に向けて「朝型生活」に切りかえると良いでしょう。

また、充実した１年を送るには、健康でいることが大切です。「食べること」はからだづくりの基本であると同時に、一生続く楽しみでもあり、人と人との絆（きずな）を深める手段にもなります。給食室では、新年も子どもたちのために、安全でおいしい給食を提供し、日本の食文化を次世代につないでいく一助となるよう努力してまいります。

全国学校給食週間
1月24日～30日

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年に山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。それから全国へと広まり、昭和の初めごろには栄養失調や体の弱い子どもたちのために、栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。戦争のために一時中断されましたが、戦後、食料難による栄養状態の悪化などを背景に、ユニセフなどからの援助物資を受けて、再開されました。これを記念して１月２４日を「給食記念日」とし、３０日までの１週間を給食週間としています。

戦後、学校給食は学校で行う教育の１つに位置づけられました。当時は、子どもたちを飢えから救うのが主な目的でしたが、現在では、偏食や肥満などの生活習慣病を防ぐことや、健康の維持・増進だけでなく、将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本となり、食を選択する力、感謝の心、地域の食材や郷土食など、食文化の伝統について学ぶ“生きた教材”としての役割も担っています。

生きた教材

無病息災を願う「七草がゆ」

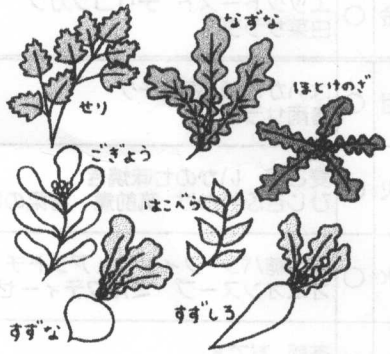
七草とは、１月７日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて１年の健康を祈る風習です。

春の七草とは

「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）」

のことです。

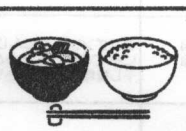
「七草がゆ」で正月のごちそうで疲れた胃をいたわったり、緑が少ない冬の栄養源としてビタミンやミネラルを補給しましょう。



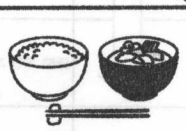
和食のマナー3択クイズ

和食のマナーについてのクイズです。3つの絵から正しいものを選び、○で囲みましょう。

Q1 ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は？


①ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。

②ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。


③ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は？

①指を広げて上側のふちを強く持つ。

②４本の指の上にのせて、親指でふちを軽く押さえる。

③わんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。

Q3 おはしの使い方で正しいのは？

①食べものを刺して食べる。

②おわんの中におはしの先を入れたままお汁を飲む。

③おはしの下には汁がたれないように手をそえる。

こたえ　Q1：③　Q2：②　Q3：②（汁を飲むときは汚れた箸先が見えないようにしましょう。）

ノロウイルスに注意！

冬に流行するノロウイルスによる食中毒や感染症。感染すると、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢を起こします。ノロウイルスは非常に感染力が強く、お年寄りや小さいお子さんでは重症化することがあるので、感染を拡大させないために、予防対策をしっかり行うことが大切です。

感染を防ぐには…

①調理や食事の前、トイレの後には必ず手を洗う。
②カキなどの二枚貝は中心部まで加熱する（85～90℃で90秒以上）。
③感染者の嘔吐（おう）物などを処理する際は、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用し、汚染された物や場所は塩素消毒する。