



給食だより

令和6年1月
池子小学校

新しい年が始まりました。今年もおいしい給食を作ってまいりますので、よろしくをお願いします。

今年はどうなるでしょう。いずれにしても健康が一番！！
毎日の食生活を大切にして、元気にすごしましょう。



お正月どんなお雑煮をたべましたか？

鏡もちをはじめ、もちの形は本来丸いものとされています。丸い形は、満月にたとえられているとも言われ、何事も円満にとの意味が込められています。そのため、おめでたい食べ物として用いられます。主に西日本は丸もちがつかわれています。

丸もちが一般的でしたが、関東では江戸時代頃から実生活にあって略式の「のしもち」を切ったもちが用いられるようになりました。

しかし、丸型には円満というおめでたい意味が込められているので、切ったもちの角を丸くするために、焼いてふくらませるのだといわれています。

学校給食の始まりは子どものために



学校給食が始まって、今年で135年になります。山形県の小学校でお弁当を持ってくることのできない貧しい子どもたちのために、おにぎり、魚、つけものなどを出したのが始まりとされています。当時は食べ物がなく、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、今では食べ物が豊富になってうれしいことですが、「好き嫌い」や「食べすぎ」「朝食ぬき」などの食生活の乱れが問題です。

食べることは心とからだに力をわかださせる源です。ふだん何気なく食べている食事について、ご家庭でも考えたり話し合う機会になれば・・・と願っています。

食のことわざ



「腹八分目」に医者いらす

食べ過ぎは肥満の原因になったり、血流が悪くなり内臓が疲労するなど、からだに大きな負担をかけます。お腹に少し余裕をもたせて食べることは、からだのためによいのです。腹八分目で満足感を得るためには、よく噛むことが大切です、そしゃくや歯や歯ぐきによい運動です。

「さ・し・す・せ・そ」

料理のときに使用する調味料の入れる順番（主に和食）の味付けの基本で、さ・砂糖 し・塩 す・酢 せ・しょう油 そ・味噌（「せ」はしょう油のことです）の順番に入れると、だれでも簡単に美味しく和食が作れるようになります。

砂糖には塩より浸透が遅いので初めに入れることで味をしっかり浸透させる意味や、食品中の水分を脱水させて殺菌の繁殖を抑えたり、材料を柔らかく仕上げてくれる効果もあります。

「朝飯にかけ汁は親不孝」



ごはんに汁をかけて食べるとあまり噛まずに胃に流し込むことになり、胃腸の病気になりやすいと言います。

「食べ物をしっかり噛みましょう」とよくいわれますが、食べ物を噛まずに飲み込むのは体によくないことです。

また、一日の始まりである朝は、かけ汁などをして急いで食べず、ゆっくり食事をするくらいのこころの余裕がないという意味でもあるということです。

冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれん草をはじめ、小松菜・水菜・春菊・菜の花などはどれも冬が旬の野菜です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出回るため安く買うことができます。特にほうれん草は、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価の高い旬の青菜をたくさん食べましょう。