

2月 食育だより

令和6年2月19日(月)
鹿町江迎学校給食センター
栄養教諭 石田 美穂

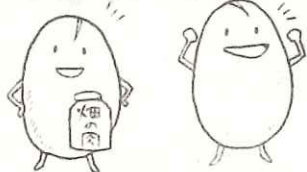
年が明けてあっという間に2月を迎えました。暦の上ではもう春です。2月3日は節分でしたが、ご家庭でも豆まきをされたでしょうか。大豆は「良質のたんぱく質」を持つことから『畑の肉』と呼ばれ、かつて肉を食べる習慣がなかった日本人の重要なたんぱく源でした。今回は、節分にちなんで大豆の栄養についてと、子どもたちから届いた給食センターへのお手紙を紹介し

日本人に欠かせない(だ) (い) (ず)

大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど、たんぱく質が多い食品です。豆腐や納豆、みそなど数多くの大豆製品は米を主食とする日本の食生活に昔から欠かせない食材でした。

しっかりまめを食べよう!

大豆の大きさは小さいけど、『畑の肉』といわれるくらいたくさんの栄養が入っています。

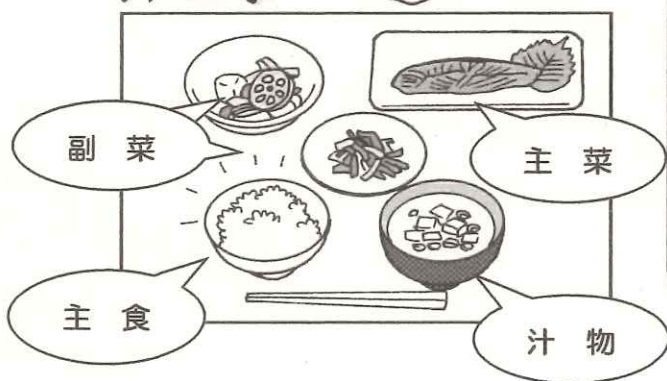


昔に比べ、豆を食べる量は減っています。積極的にとるように心がけてほしいと思います。

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があると言われています。和食の基本の形は、主食・主菜・副菜・汁物がそろった「一汁三菜」です。主食であるごはんの他に、魚や豆などの主菜や野菜をたっぷり使った副菜や汁物を組み合わせます。

一汁三菜の良さは、多様な食品や栄養素を摂りやすいことや食べ過ぎの予防になるということです。ごはんを中心に、旬の食材を使ったおかずを組み合わせます。学校給食では、お正月、節分など行事食を通して子どもたちに和食のよさを伝えています。

和食の基本 一汁三菜

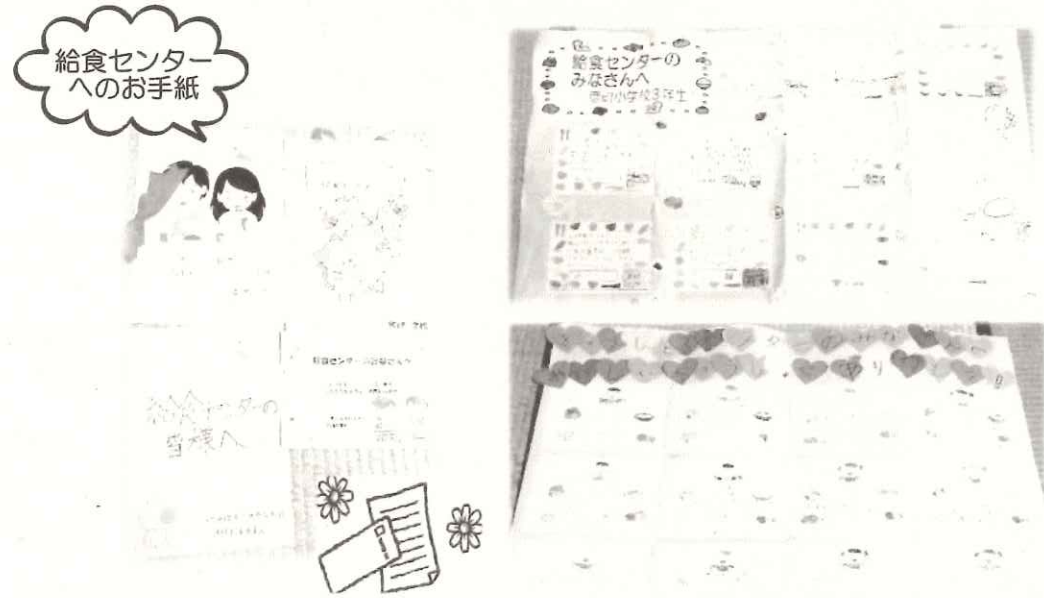


和食のよさ

- 野菜が豊富で脂肪分が少なく、栄養のバランスがよい
- 品数が多く、多様な食品や栄養素を摂りやすい
- 洋食に比べ、噛む回数が多くなり、食べ過ぎを予防することができる
- 季節感があり、素材のよさをいかした味付けにすることができる

全国学校給食週間を終えて

1月24日から30日は、全国学校給食週間でした。各学校では、給食集会が開かれたり、給食作品の作成、給食に関わる方にお手紙を書いたり、給食にちなんだ取組が行われ、給食について考える機会となりました。給食センターには、各学校の子どもたちから、心のこもった感謝のお手紙や寄せ書きをたくさんいただきました。ありがとうございました。



～児童・生徒からいただいたお手紙より～

- ・いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。こんなにおいしい給食を食べられて幸せです。(小学1年生)
- ・おいしい給食をありがとうございます。ぼくは、いつも給食を残さず食べます。(小学3年生)
- ・給食を食べたら、昼休みや授業にすごく集中できます。学校に行くのが楽しみです。(小学4年生)
- ・以前好き嫌いが多かったけど、給食のおかげで克服できました。(小学5年生)
- ・勉強を頑張ったあとの給食は、最高においしいし、また頑張ろうという気持ちにさせてくれます。(小学6年生)
- ・中学校でも、感謝を忘れず、残さず食べたいです。(小学6年生)
- ・9年間ずっと作ってくれてありがとうございました。(中学3年生)
- ・おかげさまで、中学1年生の頃から身長が26cm伸びました。高校生になったら、食べられなくなってしまうので、とても悲しいです。大人になったら僕もおいしいごはんを作れるように頑張ります。(中学3年生)