

学 校 給 食

令和2年1月16日
富士市学校給食会
富士市教育委員会



全国学校給食週間によせて

富士市学校給食会会長
富士市立富士川第二小学校
校長 鳥居 朝野

保護者の皆様には、日頃から学校給食に対してご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

さて、本年度も「全国学校給食週間」(1月24日～30日)を迎えます。日本の学校給食は、明治22年(1889年)山形県鶴岡町の私立忠愛小学校が始まりと言われていています。当時、貧しくてお弁当すら持ってくるできない子どもたちのために、この学校を建てたお坊さんが簡単な食事を出されたそうです。学校給食は、まさに子どもたちの生きることを支えるために始められたと言えるでしょう。そして、現在のような栄養のバランスや安全・安心な給食になるまで長い歴史があり、そこには子どもたちの心身の健康と笑顔のために多くの人々の惜しみない努力と愛情がありました。ですから、学校では、学校給食を通して、食が体や心をつくり、生きる力につながっていることや、命の尊さ、人と人とのつながり、社会とのつながりを子どもたちに伝えていきたいと思っております。

どの学校でも、各教科等と関連させながら食育に関する教育活動を行っています。今年度、本校の2年生は、生活科の学習で地域の畑を借り、地域の方々に教えていただきながらサツマイモの栽培に取り組みました。子どもたちは、自分たちで世話をしたり、収穫したりすることで自分たちの育てたサツマイモをおいしく食べたいという思いや、サツマイモが収穫できた喜びと感謝の気持ちからサツマイモ祭りをやってみたいという思いが次々に生まれ、実現させていきました。子どもたちは、地域の方々に焼き芋にさせていただいて食べたり、自分たちでもお料理をする計画を立てたりしました。さらに「サツマイモのメニューを給食で出してもらって、全校のみんなに食べてもらいたい。」という願いが子どもたちから出されました。給食に出してもらって自分たちのサツマイモのおいしさをみんなに届けたい、喜んでほしいという子どもの温かな思いに感激しました。それとともに、子どもの学校生活にしっかり給食が根付いていることも強く感じました。

近年、「健康寿命」という言葉が聞かれるようになり、食生活が大いに注目されるようになりました。そんな中、今年度の学校給食研修会で講演された元学校栄養士の「私の食育ビジョンは、子供たちの80年後に目標を置く長期計画です。」という言葉に胸を打たれました。そして、学校給食に携わっている皆さんも同じ思いをもっていることが毎日の給食から、また給食だよりから伝わってきます。「食材の栄養と健康とのつながり」「栄養のバランス」「食品の安全性」「地産地消や郷土料理などの食文化」「食材に関する知識」「食に関する人々の知恵と工夫」「人や自然、生き物などの食に対する感謝の心」など学校給食から子どもも教職員も保護者の皆様も学ぶことができます。学校・家庭・地域が共に手をつないで未来を創る子どもたちの心身の健やかな成長を願っていきましょう。

今回の学校給食展は下記の日程で行われます。学校・家庭・地域で連携して、子どもの食生活を見直し、望ましい食生活・食習慣を考えていく機会にしていいただければ幸いです。



学校給食展のお知らせ

テーマ 「心を育む学校給食」 一食生活を見直そう一

日 時：令和2年1月18日(土)～19日(日) 午前9時～午後5時

場 所：ロゼシアター 1階展示室 ※市内の小中学生の作品展示や食育コーナーがあります



—食生活を見直そう—

「生活習慣病」は大人だけでなく子どもにも増加しています。肥満や高血圧などの生活習慣病予備軍は、小・中学生にも見られます。その原因としては、不規則な食事、ストレス、運動不足などが考えられます。生活習慣病を予防するために気を付けてほしいことをまとめてみましたので、お子さまと一緒にご確認ください。

生活習慣病を予防するポイントをチェックしてみよう！

□好き嫌いせずなんでも食べていますか？

一日30品目を目標に、いろいろな食材から栄養をとりましょう。

特にビタミン・ミネラルを多く含む野菜をしっかりと食べましょう。



□朝ごはんをしっかりと食べていますか？

朝ごはんを食べることで、脳とからだを目覚めさせ、体温を上昇させる働きがあります。元気に一日をスタートさせましょう。



□おやつは質と量と時間を

決めて食べていますか？

「おやつ」＝「菓子」ではなく、一日3回の食事では足りない栄養を補えるように、カルシウムやビタミンの多い食品を積極的にとりましょう。



□食物繊維をしっかりとれていますか？

食物繊維は便秘予防だけではなく、コレステロールを減らす役割もあります。野菜・きのこ・海そうなどを積極的にとりましょう。



□運動する習慣を身に付けていますか？

運動することで肥満が解消され、気分転換になりストレス解消にもつながります。学校以外でも運動する習慣を付けましょう。



□睡眠時間をしっかりとっていますか？

十分な睡眠で疲労回復するためには、小学生で10～11時間、中学生で8～9時間が望ましいと言われています。質のよい睡眠をとると、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンには、体組織を修復させる働きがあるため、生活習慣病予防につながります。



🌸 給食レシピ紹介 🌸 ピーナッツなます

【材料4人分】

- | | | |
|-------------|---|-----------------|
| ・大根 160g | A | ・純米酢 小さじ2 |
| ・塩 小さじ1/3程度 | | ・上白糖 大さじ1 |
| ・人参 20g | | ・食塩 少々 |
| | | ・ダイスピーーナッツ 10g |
| | | ・ピーナッツバター(無糖)5g |

【作り方】

- ① 大根と人参を千切りにする。(細目に切るのがおすすめです。)
- ② 大根の重量に対し、1%の塩を振っておく。
- ③ 大根の水分を切り、人参と一緒に調味料Aに漬け込む。(30分程度)
- ④ 味が染みたら軽く汁気を切り、ダイスピーーナッツとピーナッツバターを入れて和える。

富士市の郷土料理です！給食では、ピーナッツバターを使用しています。