

給食だより

☆ 上落合小学校 給食週間 1月24日～28日 ☆

令和4年1月 さいたま市立上落合小学校

学校給食は明治22年、山形県鶴岡町の忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎりとおかずの昼食を提供したのが始まりだとされています。しかし、第2次世界大戦の食糧不足で学校給食は中止になってしまい、栄養失調や病気になる子どもが増えました。戦後、日本の栄養不足の子どもたちを救うために世界各国から届いた脱脂粉乳や砂糖、缶詰などの救援物資(LALA物資)により、学校給食が再開されました。その再開された日(昭和21年12月24日)を「給食記念日」としましたが、冬休みと重なるために1ヶ月後の1月24日を含む1週間は給食週間とするようになりました。

当時は子どもたちの栄養補給が第1の目的でしたが、今では食事を通じて「人間関係の形成」や「マナーの体得」、「地域に根ざした給食」へと役割も変わってきています。

食べ物に、あいごと



毎日食べている食事やおやつなど、何気なく残していませんか？ほんの少し、自分だけと思っても、積み重なるとたくさんの量になります。現在日本は、食べ物を捨てる量が世界一と言われていいます。一方で世界には、今も食糧不足で飢えに苦しみ、亡くなる人がたくさんいます。私たちはたくさんの動物や植物の命をいただいて生きています。残さず、無駄なく食事をすることが、地球全体へのお返しです。食べ物にはどんな栄養があるかを子どもたちに伝えていくことは大切なことです。しかし、それ以上に食べることの意味、食べ物の大切さについて、子どもたちに教え、伝えていくことも必要なことだと感じています。食の面からも「生きる力」をはぐくんでいきたいと思っています。

13日 陽気で明るく輝くムードメーカー、オレンジャー出動！

献立名：わくわく気分のマーメイドジャム・ほっこりとろり、かぼちゃのクリーム煮・にこにこみかんサラダ

○にんじん…ほぼ毎日のように給食に登場するにんじん。色どりを良くするためにも欠かせない食材です。「カロテン」を多く含み、肌や皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。油と一緒に食べると良いとされています。皮や葉にも栄養がたっぷりです。

○かぼちゃ…料理だけでなく、お菓子に利用されることも多いかぼちゃ。火を通すと色も鮮やかに、甘くなるのが特徴です。種子も食品として流通しています。βカロテンをはじめ、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含んでいます。

○みかん、オレンジ…大きく括ると同じ柑橘類です。ビタミンCを含み、風邪予防になります。房の白いすじも食べると効果倍増♪

14日 安らぎと癒しと優しさでみんなを包み込む、みどりレンジャー出動！

献立名：今日は主役！こまつなのピラフ・癒しの香り、ホキのバジルフライ・心安らくブロッコリーサラダ

○こまつな…給食でおなじみのこまつなは、ビタミン類、カルシウム、鉄分も多く含まれています。カロテンの含有量はほうれん草の2倍と非常に多く、油と一緒に摂取することで効率よく吸収することができます。

○バジル…シソ科で原産地はインドやアフリカです。さわやかな香りとかすかな甘味は生食だけでなく、ソースなどにも利用されています。

○キャベツ…1年を通して栽培され、手に入りやすい野菜のひとつです。糖質を多く含むので甘味があります。ビタミンCと、胃腸障害に有効とされるビタミンU(別名、キャベジン)を含んでいるのが特徴です。

○きゅうり…きゅうりは約95%が水分です。歯触りや味覚を楽しむことができるので、様々な料理に幅広く利用されています。身体を冷やす効果があるほか、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。きゅうり特有の香りは「キュウリアルコール」、少しの苦みを感じるのは「ククルビタシン」という成分が関係しています。

○ブロッコリー…花蕾を食するアブラナ科の緑黄色野菜です。野菜の中でも、食物繊維、ビタミン、ミネラル(カリウム、鉄分)の含有量が多いのが特徴です。油と一緒に摂取することで吸収が良くなるほか、ご家庭では電子レンジを活用して調理することで栄養が無駄なく摂取できます。また、動物性たんぱく質と一緒に摂取することで鉄分の吸収が高まります。卵や魚介、肉類との組み合わせがおすすめです。



☆今月の行事食☆ 鏡開き 11日(火)

年末に飾っていた正月の鏡餅を下ろし(片付け)て、食べる行事です。神様が宿っていた鏡餅を食べることで、その年を無病息災で過ごせる力を分けていただくと言われています。給食ではおもちを使い、お雑煮を作ります。

18日 神秘的で優雅なミステリアス鮮士、むらさきレンジャー出動！

献立名：むらさきの魔法♪なすとツナのペンネ・魅惑のブルーベリータルト

○なす…なすはインドが原産で、世界中で栽培されています。なすには栄養があるの？と思う人もいますが、なすの皮には「ナスニン」という色素が含まれていて、抗酸化作用があり病気の予防などに役立ちます。おなかの調子を整える「食物繊維」も含まれています。

○ブルーベリー…ブルーベリーのむらさき色は「アントシアニン」という色素が含まれ、生活習慣病予防や、目に良いとされており、注目を集めています。おなかの調子を整える「食物繊維」も入っています。世界には約150種類のブルーベリーがあるそうです。

19日 食べるの大好き！楽しく幸福と希望に満ちた、きいろレンジャー出動！

献立名：変身卵の木の葉丼・あまーい幸せ、さつまいもと豆のかりんとう・キラキラコーン入りおひたし

○たまご…卵はビタミンCと食物繊維を除く栄養素をバランスよく含む完全食品といわれています。卵白中の成分にコレステロール上昇抑制作用も報告されています。卵の三大特性(凝固性、起泡性、乳化性)を生かして、料理だけでなくお菓子などにも幅広く利用されています。

○さつまいも…主成分はでんぷんです。近年は食物繊維カリウムが多いアルカリ性食品として、加熱調理にも強い性質を持つビタミンC、さらにポリフェノールなどが多い機能性食品としても注目されています。料理はもちろんですが、お菓子にも利用されます。

○コーン…糖質に富むとうもろこしは甘味が強いのが特徴です。ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれ、皮膚や粘膜を健康な状態に維持する働きや、抗酸化作用があります。彩りをよくするためにも給食で欠かせない食材の一つです。

26日 熱い情熱と愛にあふれる正義のリーダー、あかレンジャー出動！

献立名：午後の授業もがんばれ！情熱のハヤシライス・やる気が出る出るベジタブルソテー・炎のような真っ赤ないちご

○トマト…ビタミン類、ミネラル類を多く含みます。鮮やかな赤色はカロテンやリコピンによるものです。抗酸化作用が強く、生活習慣病などの予防効果が期待できます。食物繊維のペクチン、うまみ成分であるグルタミン酸やアスパラギン酸も豊富です。

○パプリカ…緑のピーマンが完熟すると、赤ピーマンになります。パプリカとは分類上は同じものといえますが、パプリカはピーマンに比べて肉厚で、苦みが少なくジューシーです。少量でも料理に使うとパツと華やかな見た目になります。

○いちご…バラ科の多年草です。ビタミンCはみかんよりも多く含まれています。眼精疲労に効果があるアントシアニン、血圧上昇を抑えるカリウム、歯の修復を促すキシリトールや貧血を予防する葉酸なども含まれます。

1月は毎年テーマを決め、楽しんで食について理解が深まるような取組を実施しています。今年のテーマは「給食鮮隊・いろレンジャー」です。

給食は、毎日いろいろな食材が使われています。そこで今年は食材の【色】に注目してみました。1日ごとにテーマの色を決め、その色の食材を取り入れています。給食鮮隊いろレンジャーと一緒に食材の秘密を探しに行きましょう♪

ひとり1冊、「給食鮮隊いろレンジャー・隊員のしおり」と「暗号解読用紙」を配りました。ミッション達成を目指そう！

31日 さわやかで純粋な心でみんなを支えるしろレンジャー出動！

献立名：あなた色に染まる？豆腐めし・鮭の雪のようなおろしソースかけ・輝くごま酢和え

○牛乳…給食に欠かせない牛乳は、6世紀半ばに日本に伝わったとされています。カルシウムが多く含まれ、骨や歯を形成するだけでなく、筋肉、血液、神経などに効果的な生理作用があることが分かっています。牛乳が白く見えるのは、牛乳の中のたんぱく質や脂肪の粒子が光を散乱させるためです。

○米…日本人の主食の代表、お米！世界でも米を主食にしている国は数えきれないほどあります。重要なエネルギー源で栄養バランスが良く、昔から日本人の食生活を支えて来ています。食材としてはもちろんですが、調味料やお菓子の原料としても幅広く利用されています。

○豆腐…大豆製品の代表！大豆には良質なたんぱく質源だけでなく、骨粗鬆症や抗がん作用の機能をもつイソフラボンなどの成分を含んでいます。

○だいこん…多くの品種があり、皮の色も白以外に赤、緑、紫、黒、黄などがあります。日本ではほとんどが白い品種で春の七草のひとつ「すずしろ(清白)」の別名もこれに基づいています。消化酵素を持ち、血栓防止や解毒作用があります。ビタミンCが豊富です。

○もやし…主に穀類、豆類の種子を発芽させた新芽です。ブラックマッペや緑豆には血糖値を抑制する効果があります。約95%が水分ですが、種子本来の栄養素に加えて、発芽、成長しながら新たに別の栄養素が生成されるという特殊な野菜です。

○ごま…原産地はアフリカのサバナ地帯で、紀元前3000年以前の古代エジプトではすでに栽培され医学文献に効用が記されていたといわれています。皮膚の代謝の活性化、脂質の代謝促進、抗酸化作用などが知られています。