

食育だより

いただきます！

令和7年度

1月号

令和8年1月19日発行（毎月19日は食育の日）

川口市立前川小学校

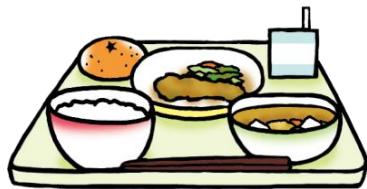


給食の記念日を祝おう！ ～全国学校給食週間～

1月24日からの1週間は「全国学校給食週間」です。給食の意義や役割について改めて考えてみましょう。

ここがすごいよ！ニッポンの給食

ヘルシーでおいしく、楽しい食事！



国が定めた学校給食制度によって、国・自治体が人件費・光熱費等を負担し、保護者は食材費だけを支払う。新鮮な食材をふんだんに使いながらも安価で、健康的かつおいしい食事にどの子も等しくアクセスできている。一緒に食べるのも楽しそう。

専属の栄養教諭・栄養士の先生がいる！



専門資格を持つプロが考えた献立で家庭で不足しがちな栄養を補うとともに、地産地消や郷土料理・行事食といった取組が郷土愛や文化の継承にもつながっている。さらに食事前には献立についてのレクチャーでメモでその理解を深めている。

思いやりや公共心が育くまれている！



給食の準備や後片付けまで子供たちが自ら率先して協力して行うことで、他人への思いやりや公共心が育つ。衛生面への配慮や、等しく配分するために必要な計算能力も自然に身に付いているようだ。

教育として行われている！



他国では給食行政はおもに農業関係の省庁が担っているが、日本では教育を担当する文部科学省が所管する。給食は単なる昼休みの食事ではなく、教育や授業の一環として取り組まれている。

学校給食週間の献立



明治22年（初めての学校給食）

《写真はどちらも当時の給食を再現した資料です》

1/26(月)

茶飯おにぎり（給食室で握ります）、牛乳、さけの塩焼き、豚汁



昭和21年（戦後再開直後）

1/28(水)

ごはん、牛乳、わかさぎの天ぷら、いんげん、エコふりかけ

腸は第二の脳

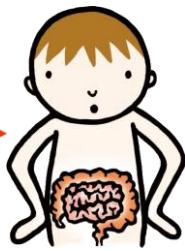
～腸内環境を整えよう!～

腸の役割(はたらき)

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作り、体内のいらないものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



脳との密接なつながり



セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、精神を安定させる働きがあります。心と体のバランス、睡眠や行動のコントロールに深く関与します。セロトニンの約90%は腸の粘膜で作られるので、腸内の環境が脳の働きや体調に大きく影響します。



腸内環境を整える強い味方!

発酵食品



「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとてよい効能をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。

日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。世界にもさまざまな発酵食品があります。日本の代表的な発酵食品を紹介します。

● みそ

麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



● 納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。

● 潰物(ぬか漬け)

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。

みどり「調理実習・さつまいも茶巾しづぼり」



12月23日、みどり学級で1学期のあんずジャム作りに続いて調理実習を行いました。高学年児童が協力して、さつまいもを洗い皮をむいて蒸かし、つぶすところまでを担当し、低学年児童と一緒に茶巾ならぬラップで包んでしづぼった形にまとめました。みんなで試食し、先生方にも食べてもらいました。

