食育だより　１月号

令和４年度　ひのくに高等支援学校
文責　栄養教諭　阿蘇品 愛

あけましておめでとうございます。今年もみなさんにとって良い１年となるように、食生活の面からサポートしていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

まずは、年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えていきましょう。

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜を雪の中にそのまま埋めて保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

１月24日～30日は「全国学校給食週間」です

おにぎり・塩さけ・菜の漬物

学校給食の始まり・・・・・・・・

日本の学校給食は、1989（明治22）年、山形県にあるお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。お坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきました。

コッペパン・ミルク（脱脂粉乳）・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン

支援物資による学校給食の再開・・・・・・・・

戦争による食糧不足で、一時、給食は実施できなくなりましたが、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、1946（昭和21）年にアメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け翌年１月から学校給食が再開されました。昭和25年にアメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン、ミルク、おかず」の完全給食が始まりました。

約３年ぶりに給食試食会を開催

１年生の保護者のみなさんを対象に給食試食会を開催し、８名の保護者の方にご参加いただきました。当日は試食とあわせて、生徒の給食当番活動を見学したり、栄養教諭の話を聞いたりしました。

この日のメニューは太刀魚を使ったメニュー。「魚のメニューが有難い」「いろどりとバランスがよく考えられている」「毎日おいしい給食ありがとうございます」等、多くの貴重なご意見をいただきました。ご参加いただきありがとうございました。

１月のふるさとくまさんデー

「ヤーコン」

南米アンデス地方原産
キク科の多年草

見た目はさつまいもに似ているが、シャキシャキとした梨のような食感が特徴。腸内環境を整えるフラクトオリゴ糖という糖質がトップクラスに含まれる。

菊池市は「菊」にちなんで、このヤーコンを特産物として生産・販売している。切って水にさらし、生でサラダにして食べてもおいしい。