

食育だより 1月

令和7年 蓮田市 No.38

新年あけましておめでとうございます。
今年も毎日の給食時間が待ち遠しくなるような魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願い致します。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

<p>明治22年</p> <p>私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食</p>	<p>戦後(昭和20~30年代)</p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食</p>	<p>現在</p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食</p>
---	---	--



食生活で免疫力を高めよう



かぜや感染症に負けない丈夫な体をつくるには、体を守る力（免疫力）を高めることが大切です。免疫力を高めるために食生活に気を付けましょう。

① 1日3食バランスの良い食事を心がけよう

1日3食、主食・主菜・副菜（汁物）のそろったバランスの良い食事が大切です。

<p>主食</p> <p>ごはん、パン、めん</p> <p>エネルギーのもとになります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚、たまご、肉、だいず</p> <p>体を作り、基礎体力を支えます。免疫細胞を作るもとになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜、海そう、きのこ</p> <p>体の調子を整え、抵抗力や免疫力を高めます。</p>	<p>さらに乳製品や果物でバランスUP</p>
---	---	---	-------------------------

意識して取ってほしい栄養素や食品

たんぱく質

ウイルスに対抗する免疫細胞を作る！
たんぱく質は体を作るもとになり、免疫細胞の主な原料になります。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入らないようにします。



ビタミンC

ウイルスなどの感染症に対する抵抗力や免疫力を高めます。



ビタミンE

白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。



※腸内環境を整えよう

腸内環境を整えることは有害な病原菌やウイルスの体内への侵入を防ぐ働きがあります。

食物繊維

体に良い菌を増やして腸内環境を整えてくれます。



発酵食品

乳酸菌やビフィズス菌などの良い菌がたっぷり含まれています。



1月22日は免疫アップ献立

ごはん・牛乳・すき焼き風煮・干草焼き・冬野菜サラダ
・りんご(小学校)・豆乳プリン(中学校)

※冬野菜サラダのドレッシングには、蓮田市産大豆で作ったはなみずき味噌を使っています。

