

1月食育だより



あけましておめでとうございます



早起き・早寝・朝ごはん！



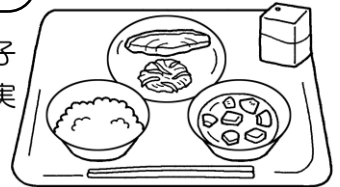
生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。

週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている子どもは、そうでない子どもにくらべて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。



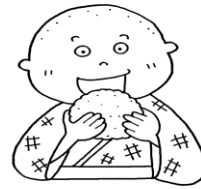
1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。



日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



《 今月の食に関するお話し♪ 》

「 塩 」

1月11日は塩の日です。

塩は私たちの体や料理に欠かすことのできない調味料です。

塩を使った言葉は数多くあり、「敵に塩を送る」とは、敵対する相手が困っているときに助けの手を差し伸べたり、敵の窮地を救うといったときに使われる言葉です。

1569年(永禄11年)川中島の戦いで知られる戦国時代のライバル、武田信玄と上杉謙信が交戦中に、武田方の領民が今川氏によって塩を絶たれていることを知り、越後の塩を送ったことから「敵に塩を送る」と言われるようになったとされています。

実は塩を送った日が1月11日。そして、この時に塩を運んだ街道は「塩の道」と呼ばれています。

「 橙 ～だいたい～」



お正月になると飾る「かがみもち」その上にちょこんと乗っている「だいたい」はインド・ヒマラヤが原産の柑橘系果物です。日本へは中国から伝わってきました。

だいたいの旬は冬です。だいたいは不思議な果物で、冬になると熟して黄色になり、そのまま春になると緑色に変わり、また冬になると熟して黄色になる・・・

一つの実が色変わりするという不思議な性質を持っています。そこで「代々色が変わり続ける」という意味で「だいたい」と呼ばれています。

この名前の由来から、「代々家が受け継がれる」「家が絶えることなく続く」という縁起物として、かがみもちのうえに飾られるようになりました。1月14日には「だいたいのムース」をめしあがれ♪