

食育通信



令和5年 1月号
喜界町防災食育センター

1月24日は 学校給食記念日 です。

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。

第二次世界大戦中、食糧難で中断されていた学校給食は、終戦後ユニセフやララ物資の寄贈を受けて首都圏で再開されます。食料の贈呈式が行われた12月24日が冬休みと重なることから、1か月遅らせた1月24日を学校給食再開の記念日としました。

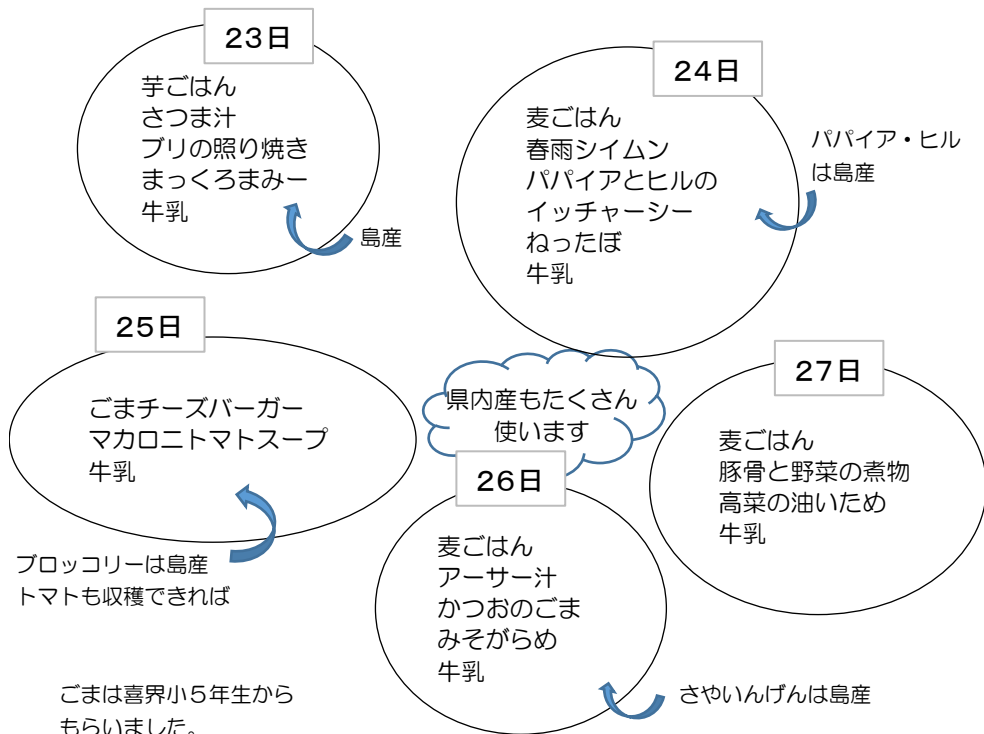
現在の給食には、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図る栄養補給の役割に加え、食に関する正しい知識と望ましい習慣を身につけるための教材としての役割もあります。

鹿児島県では、1月24日を含む1週間を、「鹿児島をまるごと味わう学校給食週間」として地場産物の活用を進めています。防災食育センターでも、この期間は島で採れる野菜や県内産の食材を多く取り入れた献立にしました。



給食週間中の献立

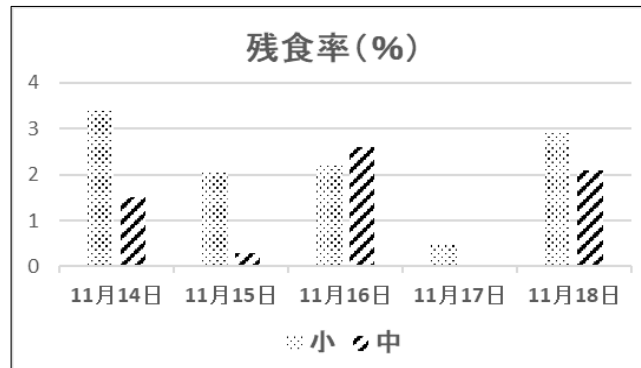
給食を食べながら、ふるさとの特産物や食と健康のことを考えてもらいたと思います。



11月の残食調査結果をお知らせします

11月に本年度2回目の残食調査を実施しました。期間中の献立は下記のとおりです。

11月14日 牛乳 麦ごはん かきたま汁 五目ひじき
11月15日 牛乳 麦ごはん きのかけんちん さんまみぞれ煮
11月16日 牛乳 黒糖パン ポークビーンズ おさつサラダ
11月17日 牛乳 わかめごはん(少) うどん 魚の天ぷら
11月18日 牛乳 麦ごはん 貝のみそ汁 かみかみ炒め ヨーグルトスズ



- ・期間中欠席が多く、残食量から欠席者の分を引きました。
- ・どの学年も、1学期の調査時よりよく食べていました。

残食率について

- ・残食は学級ごとに計量します。
- ・欠席者数を勘案しました。
- ・主食、牛乳、おかずの総提供量に対する残量の割合です。
- ・小学校は2校の平均です。
- ・5日間の残食率の平均は、小学校が2.2%、中学校が1.3%でした。

楽しい！自炊生活 その⑨「弁当を作る」

給食を卒業しての自炊生活。お昼ご飯は学食・社食だったり、お店に行く、弁当を買う、いろいろパターンがあると思いますが、工夫すれば最も経済的で自分に合った量を食べられるのが自作弁当ではないでしょうか。はるか昔、お財布がピンチだったある日の弁当を思い出します。アルバイト先の「食パンの耳の袋詰め20円」を買い、甘くないパンディングを作って容器ごとパンダナに包んで持って行きました。野菜はきゅうり半分、そのままポリポリ食べたような記憶が……。これはちょっとひどいですが、前の日に弁当のためにおかずを残しておいたり、作り置きを活用することで、簡単に弁当は作れます。何より、自分が食べる(食べたい)もの100%なので、無駄がありません。

食中毒防止のために、衛生的に作ること、食べるまでの管理(暑い場所に放置しない等)にはくれぐれもご注意ください。



1月25日の町学校保健研究大会において、「子どもが作る弁当の日」提唱者の竹下和男先生の講演会があります。子どもが台所に立つと何が起るのか!? ぜひ竹下先生からお聞きください。18:30からは、一般向けの講演もありますので、昼の部に都合がつかない方はぜひ夜の部へご参加ください。