



給食から始まる食育

副校長 荒井 宏明

大寒が過ぎて寒さが一段と厳しくなり、最近では横浜でも珍しく最低気温が氷点下まで下がりました。気温が低くなり空気も乾燥してくると、心配されるのは感染症に感染するリスクが高まることです。新型コロナウイルスはもちろんのこと、今シーズンはインフルエンザの流行の危険性が高まっているとの報道もありました。感染症にかからないようにするためには病原体を体内に入れないことが大切ですが、同じように大切なこととして病原体への抵抗力を高めていくことがあります。抵抗力を高めえる一つとして、栄養バランスのとれた食事をとることがあります。学校では、栄養バランスのとれた食事を含めた食育について、計画的に学んでいきます。今回は、食育の中心となっている学校給食について紹介いたします。

給食は季節の料理や旬の食材を使った料理を取り入れた献立が立てられ、栄養バランスのとれた食事になるように、とてもよく工夫されています。私が小学生だったころの給食を思い浮かべてみると、カレー・ソース焼きそば・おでん・五目豆・ナポリタン・ワンタンスープなどの定番の料理が多かった記憶があります。どれもおいしかったのですが、提供される料理の種類が少なく、同じ料理が頻繁に出ていた気がします。しかし、現在の給食は料理のバリエーションが豊富で、1月の献立の中だけでも季節を感じる料理や、普段あまりご家庭の食卓に上がりにくいような日本や外国の郷土料理などが、たくさん提供されています。

【1月の献立より】

なます・白玉どう煮・すいとん・たらのクリームシチュー・すき焼き風煮・ぶり大根・チリコンカン・ぼんかん

また、毎日「ぱくぱくだより」という手紙が紹介され、その日の給食や使われている食材に関する話などを聞きながら食育を進めています。

【1月のぱくぱくだよりの内容】

- ・雑煮の種類について知る
- ・学校給食の始まりについて知る
- ・旬の食品（ぶり）の特徴について知る
- ・中国料理について知る
- ・食物繊維について知る
- ・すき焼きの由来について知る 等

1月は給食集会があり、栄養士から栄養素やバランスのよい食事についての話をしたり、給食委員会から給食にまつわるクイズを出したりして、食育の活動を行いました。（詳しくは学校HPをご覧ください。）

このように、学校給食は安全で安心できる食事を提供しているだけでなく、栄養や食文化など食についての理解や関心を高める食育の機会となっています。ぜひ、ご家庭でもお子さまとその日の給食の献立を振り返り、食についての話題を取り上げ、楽しい食育を実施してみてください。

ほうれん草の栄養について書かれた「ぱくぱくだより」

ほうれんそう

ほうれんそうは、冬が旬の野菜です。横浜では11月から5月に作られています。

色のこい緑黄色野菜の仲間です。目の働きを助け、かぜなどの病気から体を守るビタミンがふくまれています。

また、血をつくるもとになる鉄もふくまれています。

きょうの給食では、親子にに使いました。

