

栄養

主食・主菜
副菜・汁物を！

小中学生は、体の成長が最も著しい時期です。この時期に正しい食習慣を身につけることが、大人になったときの健康にも影響します。

たとえば、給食では

主食・主菜

副菜・汁物

この4つを出すようになっています。実は、どんなに「主食」「主菜」に豊富な栄養が含まれていても、「副菜」や「汁物」から得ることのできる栄養素がなければ、体はその栄養を吸収することができないのです。



町の学校給食の特徴や、実態についてご紹介してきましたが、「給食」という話題で欠かせないのが栄養について。ここでは、学校給食はもろろんのこと、健康に過ごすための食習慣についても、栄養士さんに紹介していただきます。

和食のスヌメ

お勧めなのが、「和食」です。給食でも、週に3回は「ごはん食」を取り入れていきます。幅広い食材で品数も多く、自然に栄養バランスがとれる和食は、油分が少なく、食物繊維が豊富です。食物繊維は血糖値を安定させ、糖尿病予防になります。また、便が正常になり、大腸がんの予防にもなるなど、生活習慣病全般を防ぐことができます。



学校栄養士 黒澤秀子さん(左) 黒澤和子さん(右)

正しい食習慣を！

正しい食習慣も重要です。キーワードは「朝食・早寝早起き・運動」。特に朝食は、体温を上げ、一日の活動の「源」となります。子どもの頃の食習慣は、大人になってからの食習慣にも大きな影響を与えます。しっかりと



町内小中学校から送られた寄せ書き(学校給食センター)

とりくみ 取組

食事への工夫だけではありません。給食の方法についても、様々な取組がなされています。

完食をめざして

どんなに栄養管理された給食であっても、残食が多ければ子どもたちの健全な発育を支えることはできません。また、昔に比べ、食べ物を残すことに対する抵抗感がなくなってきたと言われています。藤久保小学校の4年1組では、給食センターから送られる「完食賞」を目標にクラス一



▲三芳小学校・給食委員による呼びかけポスター



▲藤久保小学校4年1組の皆さん 給食センターから送られる完食賞▶

丸となって「完食」に取り組んでいます。「子どもたちには、一生懸命作っている人のために、そして何より自分の体の成長のために必要なことだと言っています。『完食』については、食が細い子に対して過度なプレッシャーとにならないように気を付けています。が、そういった友だちをクラスでカバーするなど、みんなが一体となってやっています。」と、担任の山口徳男先生。取材を行った日は気温8℃。それでも、半袖で過ごせるほど健康的な子どもたちの笑顔が印象的です。

あんぜん 安全

放射性物質検査を開始

この検査は、月に1度、使用頻度の高さや量を考慮して選定した食材の放射性物質検査を、専門業者に依頼し、測定するものです。これまでも、学校給食では

合成添加物を極力避けるなど、日々安心・安全な食材を使う努力も重ねている学校給食。1月より、町独自で行う食材の放射性物質測定も始まります。

自主検査を行っている地域や納入業者の自主的な検査証明付きの食材などを使用していました。そして今回、更なる安心・安全な給食とするため、11月より行われている産地公表に加え、給食食材の放射性物質の測定がはじまります。測定の結果は、町のホームページなどを通じてお知らせします。

※保育園で提供される給食に関しても放射性物質検査を実施します。結果は、町ホームページにて公表します。



おうちで挑戦! 給食レシピ

三芳のおいもで作ってみよう!

とめ 富の大学いも

たれ

しょうゆ…大さじ1
上白糖…大さじ3と1/3
水あめ…小さじ2と1/2
サラダ油…少々



材料 さつまいも…1本
黒ごま…5g

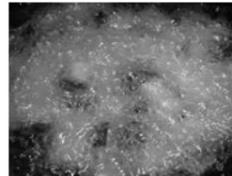
したごしらえ

さつまいもはよく洗い、5分程度水にさらしてアクを抜き、さいのめ切りにする。黒ごまをからいりしておく。



1 さつまいもをザルにあげ、水気をふきとる

2 200℃の油(分量外)で5分程度揚げる



3 たれの材料を混ぜ、火にかける

4 素揚げしたさつまいもと③のたれを絡める



5 黒ごまをふりかけてできあがり!

全国学校給食週間

1月24日~30日

明治22年に山形県で始まった学校給食。その後、全国各地に広まったものの、戦争による食糧不足の影響で給食を続けることが難しくなっていました。

終戦後の昭和21年12月24日、東京・神奈川県・千葉県で給食が再開。当初はこの日を「学校給食記念日」と制定していましたが、この日は多くの学校で冬休みとなっていたため、1か月後の1月24日を

バイキング給食

卒業祝いと、培ってきた食への知識を生かす場として、小学校6年生を対象に行っています。



「学校給食記念日」に、そしてその日からの1週間が「学校給食週間」に制定されました。各学校では、この週に給食に関する学校放送を実施します。

