食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和 7年　1月
嵐山町学校給食センター

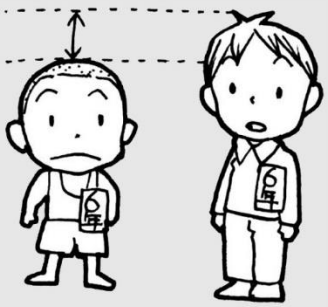
明けましておめでとうございます。
新年を迎え、３学期が始まりました。寒さが一層厳しくなり、本格的な冬を感じるようになりましたね。冬は空気が乾燥し、感染症が流行しやすい季節です。鼻やのどの粘膜を健康に保つ働きをする栄養をとるためにも、栄養のバランスが整った食事を心がけましょう。

学校給食週間って知ってる？

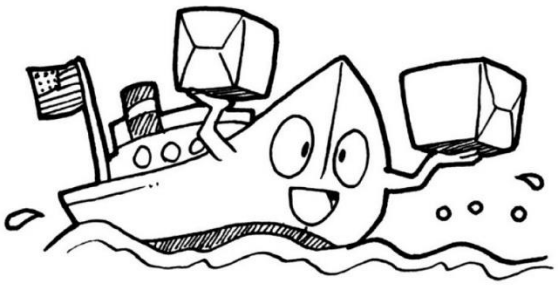
1月24～30日は給食週間です

昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休みなので、１ヵ月おくれの１月24日が《給食記念日》になりました。

昭和20年、今から65年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらいのからだの大きさでした。



日本の子どもたちの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。

**毎月の食育の日に、
世界の食文化を紹介します！
今月は、カリブ海の島国
キューバです。**

キューバは、アメリカのフロリダ州の南に浮かぶ島国で、気候が良く、農業が盛んに行われている国です。キューバは、歴史上、周辺の様々な国から影響を受けていて、スペインやアフリカ、フランス、アメリカ、中国などから持ち込まれた食材や調理法を取り入れ、豊かな食文化となりました。

21 日の給食のアヒアコは、キューバの伝統的なスープです。コロンビア発祥で、中南米の様々な国で食べられています。フリカセデポーヨは、フランスの煮込み料理「フリカッセ」が由来の、鶏肉のトマト煮込みです。また、キューバはカカオ豆の生産地で、チョコレートの歴史が古いことにちなんで、パンにはチョコレートクリームを塗ってたべます。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりととれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。