

1月 食育だより

新しい年も明けましたが、今年もよろしくお祈りします

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です

学校給食の歴史の巻

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛（ちゅうあい）小学校で、お弁当を持っていくことのできない児童を対象に、昼食（おにぎり・焼き魚・漬け物）を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦が激しくなると給食は中止になり、食べるものが不足したため、たくさんの子どもたちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子どもの栄養不足が心配されました。「ララ（アジア救済団体）」から脱脂粉乳が寄贈されると、昭和21（1946）年12月24日から東京、神奈川、千葉で学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし12月24日が冬休みに入るため、1ヵ月後の1月24日からの1週間は「全国学校給食週間」としたのです。子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満など懸念される問題も見られる今日、「学校給食」は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康的で心豊かな食生活を送るために、とても重要な役割を果たしています。

平成・令和、給食の歴史

地場産米の利用拡大



平成12年には、各地で、地元でとれたお米を給食で使う動きが急拡大しました。

食育スタート!



平成17年、栄養教諭制度が始まり、給食を「生きた教材」として学びに活かされるようになりました。

東日本大震災

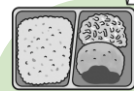
平成23年3月、大きな地震が起こり、流通がストップした地域もありました。何とか給食を届けようと「炊き出し給食」を行った地域もあります。

食物アレルギー対応



平成24年12月、食物アレルギー対応指針が策定されました。どの子も安全に楽しく給食を食べられるように考えられています。

新型コロナ禍



令和2年3月、全国一斉休校が起こり、しばらくは簡単に配食できる献立が求められました。「黙食」の中、電子黒板や動画資料の活用などの工夫もつづけられています。

High school TOPIC! …ゼロカロリーシュガーの罠

〇近年、健康志向が高まり、多くの人々が飲み物の選択に慎重になっています。そこで注目を集めるのが、通常のソフトドリンクとゼロカロリー飲料の選択肢です。どちらを選ぶか、探ってみよう。



清涼飲料水/ジュース…果糖ブドウ糖液糖などが入っており、甘くて飲みやすい。500mlにつき角砂糖10～15個分の糖質が入っている。



ゼロカロリー飲料…アセスルファムやアスパルテームと呼ばれる人工甘味料が入っている。糖度が高く、エネルギーが低い。

注目!
素早くエネルギーを補給できます。満足感があるため、お腹がいっぱいになり、過剰なエネルギー&栄養不足のリスクがあります。

注目!
飲み物からのエネルギーを抑えられます。舌は甘味を感じるが糖を得ていないため、多く飲みすぎるか菓子などを食べることで、過剰なエネルギーをとってしまう危険性があります。

〇カフェインが入っているお茶・コーヒーは、鉄や亜鉛の吸収を妨げるため、ごはん時には注意!

〇どんな飲み物でも、毎日大量に飲めば危険になります。ほどほどなら、健康と楽しみどちらも選べるかもしれません。

