



深谷市立深谷小学校
令和5年1月10日

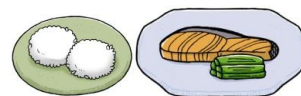
あさごはんの3つのスイッチを入れて登校しましょう！

あけましておめでとうございます。本年もおいしく楽しい給食をお届けできるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いします。

さて、いよいよ今の学年で過ごすのも最後となる3学期が始まりました。休み明けは、朝起きるのがつらくなったり、体がだるくなったりする人も多いようですが、これは生活リズムが崩れたために起こるものです。「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整え、元気に登校しましょう。

1月23日～27日

深谷小学校給食週間です！



1月23日から27日は、深谷小学校の学校給食週間です。

この期間中、給食委員会が中心となり、いつも手をかけて給食を作ってくださっている調理員さんへの感謝の気持ちを伝えたり、給食について考えてもらえるようなテーマで給食集会を行ったりします。

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）小学校で弁当を持ってくるのでできない児童を対象に、昼食（おにぎり・焼き魚・つけもの）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、たくさんの子供たちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子供の栄養不足が心配されました。「ララ（アジア救済団体）」から脱脂粉乳が寄付されると昭和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日から冬休みに入るため、1か月後の1月24日からの1週間を「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課題も見られる今日、「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。



鶴岡市のお寺「大督寺」

忠愛小学校は、大督寺の境内にありました。このお寺のお坊さんが、一軒一軒お経を唱えながら民家を回り、お米やお金をいただき、弁当を持ってこられない子どもたちに昼食を作りました。現在の住職の話によると、その当時の昼食の魚は、川魚が主流だったそうです。



給食週間中には昭和30年代の昔の献立、深谷市の姉妹都市の献立、深谷市の地場産物を使った郷土料理の献立などを実施します。深谷小学校のみなさんは、毎日食べている給食について考える週間にしましょう！

頭のスイッチ

ごはん、パンなどの主食は、脳のガソリンとなるブドウ糖になります。朝ごはんを食べずに登校すると夕方から12時間以上が経過し、ガス欠状態で午前中を過ごすこととなります。ブドウ糖は寝ている間も使われているのです。午前中の大切な時間を無駄にしないためにも、頭のスイッチを入れてきてくださいね！

おなかのスイッチ

野菜のおかげでは免疫力をアップさせ、腸内環境を整え、よいうちをだします。朝うちを出す習慣を、今、身に付けることが大切です。

野菜は1日350gとる必要があります。給食で100g程度摂取できるので、朝と夕ご飯で200g摂取できるようにしましょう！

スープに入れると、かさが減るので効率よく食べる事ができます。

体のスイッチ

タンパク質のおかげでは体温を上げます。体温を上げることで、病気から体を守る力を強化してくれます。そして体温が高いほうが、学力テスト・運動能力テストも良い結果が出ています。

特に豆腐、納豆などの大豆製品、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、たまご、肉、魚などには必須アミノ酸のトリプトファンが多く含まれ、心を安定させるセロトニンを分泌させることができます。ストレスに強い体を作ることができ、頭の回転をよくするなど脳を活発に働かせるカギとなります。セロトニンが不足すると、イライラ感が増し、向上心や頑張る意欲の低下、不眠などの症状が現れます。セロトニンをもとに質の良い睡眠がとれるメラトニンが夜、分泌するため、朝、トリプトファンが多く含まれるたんぱく質を摂取する事はとても大切なことなのです。トリプトファンをよく吸収させるためにはブドウ糖が必要です。

主食とタンパク質のおかげでは朝ごはんには必須です！

10分で朝ごはんメニュー

電子レンジで簡単雑炊dai

ごはん・・・100g
溶き卵・・・1個
水・・・200ml
和風だし・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
塩・・・少々
ねぎ 小口切り

作り方

- ①ご飯はざるに入れ水を入れたボールで洗って水けをきる。
- ②大きめの耐熱ボールに調味料とご飯と水を入れ、溶き卵を回し入れる。
- ③ラップをふんわりして、600Wで3分加熱する。
- ④ねぎをちらす。

納豆チーズご飯

あつあつのごはん・・・1杯分
納豆・・・1パック
とろけるチーズ・・・1枚
シソ・・・1枚
きざみのり ごま

作り方

- ①ご飯にとろけるチーズをのせたとれと混ぜた納豆をのせる。
- ②きざんだシソとのりとごまをかけて、混ぜながら食べる。



みそ汁

みそ・・・1人8から9g
和風だし・・・1人小さじ1

具

カットわかめ
とうろ
ねぎ

あぶらあげなど
煮なくてよい具なら、湯を沸かし、具を入れ 最後に和風だしとみそを溶いて入れるだけでできます。

