

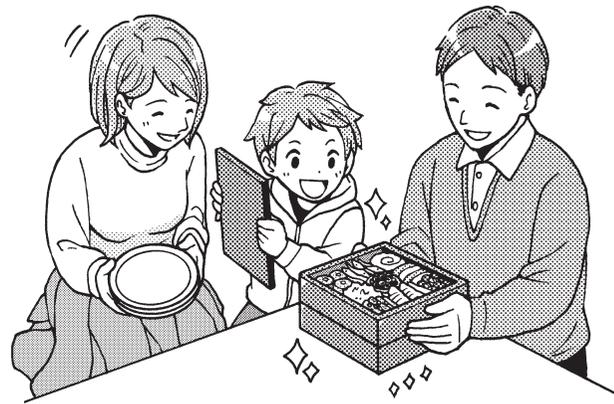
給食だより 1月

あけましておめでとうございます。年末年始はどのようにすごしましたか？正月におせち料理や雑煮などを食べた人も多いと思います。日本では年中行事と関連した行事食があり、昔から食べ継がれてきています。

願いが込められている おせち料理

「おせち料理」は、もともと節日に神様に供えるものでした。旧暦の季節のかわり目を「節句」ということから、その時にお供えした料理を「おせち料理」といい、のちに正月のみに出されるようになりました。

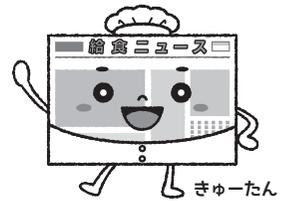
おせち料理には、健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの願いが込められています。



全国学校給食週間

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

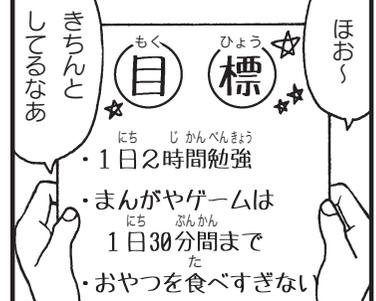
全国学校給食週間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



2020年の目標を立ててみよう!

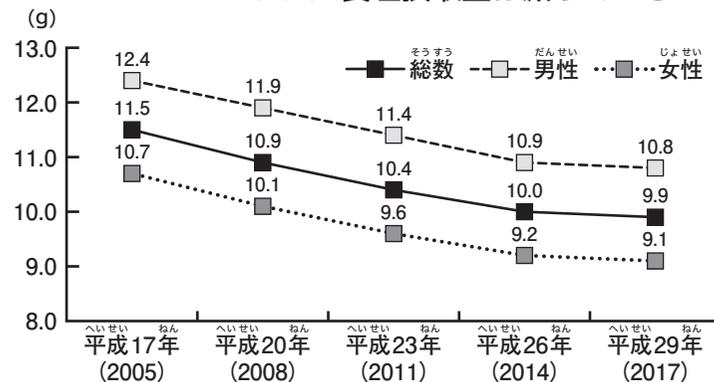


新年の目標



Dataで見る食育

食塩摂取量は減っている!?



平成29年の20歳以上の食塩摂取量の平均値は9.9gです。年々減少していますが、日本人の食事摂取基準やWHOの基準にくらべると男女共に、まだとりすぎています。

出典 「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

保護者のみなさまへ

正月や端午の節句などの年中行事のほか、おいしい初め、七五三などの人生の節目の時に食べる行事食は、それぞれの地域や季節の食材を取り入れて工夫され、昔から伝えられてきました。日本人の伝統的な食文化として、子どもたちにこれからも受け継いでいきたいものです。

世界の飢餓を知ろう!

世界には、栄養のある食べ物を十分に食べられない人たちがたくさんいて、世界人口の9分の1にもなるそうです。しかし、世界では、すべての人が満足に食べられるだけの食料がつけられているといわれています。それにもかかわらず、多くの人が毎日空腹のままですごしているのです。

慢性的な栄養不足で苦しむ子どもたちは、世界で約1億5000万人もいます。満足に食べられない状態が長く続くと、体が十分に成長できないばかりか知能の発達にも影響があるといえます。

今、世界では持続可能な社会を目指し、2030年までに飢餓をゼロにする目標を掲げています。どうすれば目標が達成できるのか、自分ができることから始めてみませんか。



かぜや食中毒を防ぐ手洗い

いろいろなものに触る手には、汚れがたくさん付着しています。手を洗わずに食事をしたり、口や鼻、目などを触ったりすることで手についた菌やウイルスなどが体に入り込み、かぜや食中毒に感染してしまうことがあります。

また、寒くなるとインフルエンザの感染やノロウイルスによる食中毒も増加します。

これらのかぜや食中毒の予防に有効なのは、石けんを使った「手洗い」です。石けんを使って手のひらや手の甲はもちろん、洗い残しやすい指の間、親指、指先やつめ、手首もしっかりと洗い、よくすすぎ、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

きれいに手を洗うと自分だけではなく周りの人への感染も防ぐことができます。

