

# 1月食育だよ!



令和5年1月10日  
横浜市立旭小学校  
校長 益子 照正  
栄養職員 廣内 美由紀

冷たく澄んだ空気が清々しい新年ですね。私たち給食室で働く職員も新たな気持ちでスタートしたいと思います。お正月は家族や親戚で食卓を囲む機会も多くあったのではないのでしょうか?誰かと一緒に食事をするを「共食<sup>きょうしょく</sup>」といいます。本号では、誰かと一緒に食事をする「共食」の良さをご紹介します。今後も正月のように大勢で集まらなくても、誰かと食事を共にする楽しさを忘れずに、過ごしていただけたらと思います。旭小HP「学校だよ!」からリンク先にアクセスすることができます。



## きょうしょく 「共食」するとどんないいことがある



○共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

①小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体調の不調が少なく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。



②成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。また、孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告されています。

③野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ないことが報告されています。



④小学生～高齢者を対象とした研究では、朝食欠食が少ないことが報告されています。

⑤起床時間や就寝時間が早いことが報告されています。

⑥小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告されています。



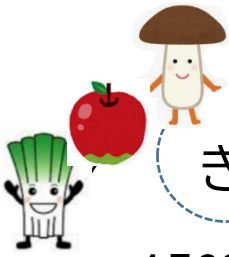
きょうしょく  
共食



参考：農林水産省

「共食をするとこんないいこと」

[www.maff.go.jp/j/syokuiku/](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/)



# きゅうしょくしゅうかん

1月23日(月)～27日(金)は給食週間です。

給食は昔、栄養不良・貧困の子供たちに対して昼食を配ったのが始まりです。食料不足により十分とは言えない給食が出されたり、色々な歴史を経て現在の給食ができました。

学校給食年代別レプリカ献立画像 [www.zenkyuren.jp/lunch/replica\\_image\\_menu.pdf](http://www.zenkyuren.jp/lunch/replica_image_menu.pdf)

出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター

今年の旭小学校の給食週間では、下記のような取り組みを行います。

## ●給食週間(5日間)全体の流れ

1/23(月)	1/24(火)	1/25(水)	1/26(木)	1/27(金)
テレビ(朝) 委員会:給食誕生の紙芝居 学級活動 給食週間のクラス目標確認	テレビ(朝) 動画:給食ができるまで	テレビ(朝) 委員会:調理員さんへインタビュー	学級活動 調理員さんへメッセージを書く。	学級活動 給食週間のクラス目標を振り返る。
テレビ(給食中) 手洗いの歌	テレビ(給食前) 手洗いの歌	テレビ(給食前) 手洗いの歌	テレビ(給食前) 手洗いの歌	テレビ(給食前) 手洗いの歌



## 1月献立について

### ○献立の特色

- ・日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。  
(白玉雑煮、なます)
- ・給食週間にちなんだ献立を取り入れました。
  - ・給食の歴史を伝える献立…セルフおにぎり
  - ・横浜に関わりの深い献立…すき焼き風煮
  - ・給食に関わる人に感謝の気持ちをもてる献立…とんカツ
- ・冬に美味しい旬の食品を取り入れました。  
(ぶり、たら、ブロッコリー、ほうれんそう、こまつな、ごぼう、はくさい、しゅんぎく、だいこん、みずな、ぼんかん、ゆず)