

しよく いく

8月 食育だより

戦争をしていた頃の食事を知ろう



戦時中の食事 (疎開先の食事)

8月15日は終戦の日です。今から81年前の1945年のこの日に、第二次世界大戦が終結しました。当時は、食べ物が不足し、毎日の食事を満足に食べることができない状況が続いていました。特に米は手に入りにくく、ぜいたく品だったため、さつまいもやかぼちゃなどが食べられるようになり、「混ぜごはん」や、「すいとん」などの米を節約する「節米料理」が生まれました。戦時中の食事と、今の給食をくらべてみましょう。

現在の食事 (給食)



大豆やいもなどを混ぜた混ぜごはん、具の入っていない小麦粉を溶いただけのシチューです。戦時中の子どもたちが食べていました。

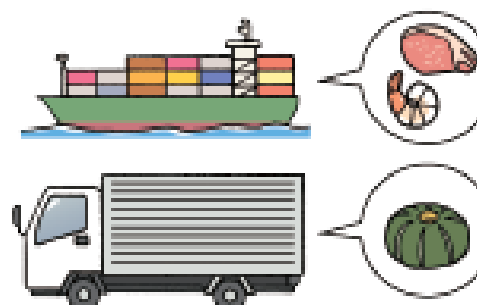
現在の学校給食は、栄養士の先生が献立を考えた、バランスのよい食事です。必要な栄養がしっかりとれるように、工夫されています。

「いただきます」、「ごちそうさま」を忘れずに



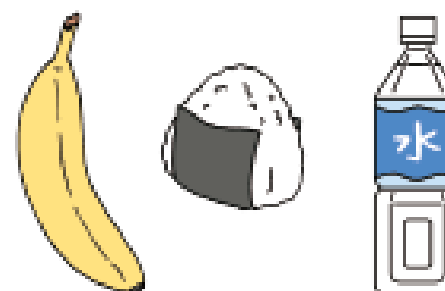
食事の前の「いただきます」、食べ終わった時の「ごちそうさま」には、食べ物や、料理をつくってくれた人などへの感謝の気持ちがこめられています。家の食事や給食でも、心をこめてあいさつをして、気持ちよく食べましょう。

「フード・マイレージ」って何だろう？



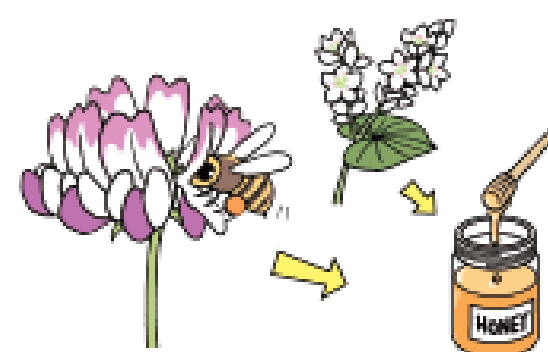
「フード・マイレージ」とは、食べ物の量と運ばれてきた距離をかけ合せた数値です。数値が大きいほど、船やトラックでたくさんの燃料を使い、環境に負担がかかっていることがわかります。わたしたちの手元にある食べ物は、どこからどのようにしてやってきたのかを調べてみましょう。

エネルギー不足を補う試合前後の補食



試合の前には、バナナやおにぎりなどの補食で、手軽にエネルギー補給をしましょう。こまめな水分補給も忘れないようにして、コンディションをととのえて、試合に臨みます。試合の後には、疲れを回復させるために炭水化物を速やかにとることが大切です。

種類がいろいろ はちみつ



はちみつは、ミツバチが花から集めたみつによってできています。みつの味や色は、みつを集めた花の種類によって異なります。春はレングなど、秋はクリやソバなどの花から、季節ごとに異なったはちみつが生まれます。

水を大切にしよう



わたしたちが生活していくうえで、水は欠かせませんが、人が使える水の量には限りがあります。水を大切にして、使う量を減らすことを節水といいます。使い過ぎに気をつけ、こまめな節水を心がけましょう。