

#### ◎ 郷土の偉人 齋藤寿雄

私は、「富岡市に最も大きな貢献をした人を二人挙げよ」と言われれば、まず挙げるのが、江戸時代初期に代官としてこの地を統治し、新田開発を行って、現在の富岡の街の原型を作った中野七蔵。そして、もう一人が、医師にして、廃娼運動家、キリスト教徒、また、県会議員や衆議院議員を歴任した本市とも縁が深い偉人、齋藤寿雄です。

この齋藤寿雄は、学校給食にも大きな貢献をしています。時は昭和初期。国全体が貧しかったこともあり、朝食抜きの子どもたちも多かったようです。「健全な精神は、健康な身体に宿る。健康な身体は、栄養がそのもとになる」と信じ、もっと栄養のある食事をさせたいと考えました。当時の子どもたちの弁当のおかずは、梅干、野菜の漬物、みそ、塩など、栄養が貧弱なものでした。

そこで、甘楽郡福島町に働きかけ、福島小学校で学校給食を始めました。昭和7年12月のことでした。福島町と町議会の英断やそれを支えた栄養士、女子青年団員の献身的な努力などがあまって、まだ全国的にも珍しい学校給食となったことでしょう。当時の子どもたちの喜ぶ顔が目につかぶようです。

時は移って、平成の世。給食など当たり前で、特にありがたみも感じることはないでしょうが、貧しい時代に、学校給食の意義を見出し、実現にこぎつけた先人の努力に思いをさせてみるのも必要なことかも知れません。

なお、本文は、市川みどり著『郷土の偉人 齋藤寿雄』を参考にしました。(は)

※ ご不明な点は、富岡市学校給食センター(62-1504)へご連絡ください。






梅雨が明ければ、いよいよ夏の到来です。栄養・運動・休養をしっかりと、毎日の生活に気をつけながら、暑さに負けない元気なからだで夏を迎えましょう。

## 夏の食生活

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べることはありませんか？ 暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がかたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまうかもしれません。これが「夏バテ」です。

### 夏バテを防ぐために…

<p><b>しっかり食べよう！ 朝ごはん</b></p>  <p>朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとかふりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。</p>	<p><b>のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！</b></p>  <p>清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているの、よけいのがかわいたり、食欲がなくなります。</p>	<p><b>色のこい野菜を 食べよう！</b></p>  <p>不足しがちな野菜をしっかりととりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。</p>	<p><b>卵、肉、魚などのたん白質 をしっかりとろう！</b></p> <p>たとえば…</p>  <p>そうめん、焼き魚、てんぷら、煮物</p> <p>そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。</p>
--	--	---	--

**発育ざかりの子どもたちは、1日1回の食事が「からだづくり」につながっています。**

### 暑い夏、食品の保存に気をつけましょう

暑い夏は食品の傷む率が高いのですが、私たち人間のからだも弱っています。少しくらいという気持ちが食中毒につながる可能性が高いのです。

冷蔵庫に入れてあるからといって安心だと過信せず、自分の知識や目で確かめてください。

