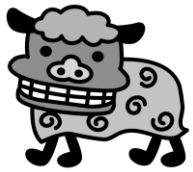
令和５年度



# 1月 給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長　青山　直志

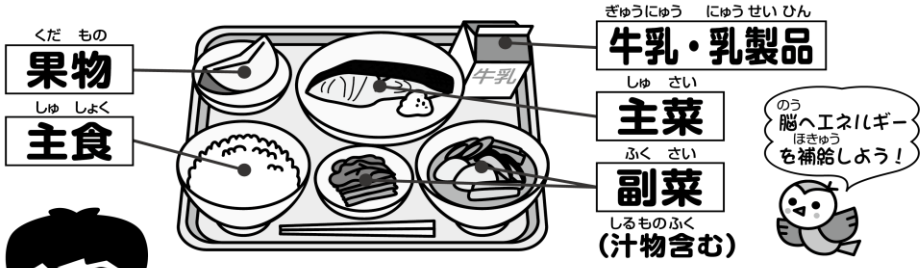
　あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

　さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

## 集中力を高める食事とは？

　勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。１日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



**給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。**

給食食材の主な産地（１２月）

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人参 | 千葉県 | 玉葱 | 北海道 | じゃが芋 | 北海道 | きゅうり | 群馬県 |
| キャベツ | 群馬県 | ごぼう | 青森県 | 小松菜 | 埼玉県 | ねぎ | 青森県 |
| にら | 高知県 | しめじ | 長野県 | 大根 | 千葉県 | れんこん | 茨城県 |
| 米 | 岩手県 | 豚肉 | 千葉県 | 鶏肉 | 青森県 | りんご | 青森県 |

学校給食費の納入にご協力をお願いします。１月の引き落とし日は１月４日（木）です。

## 今月の献立から

**24日(水)練馬区内産人参を使用した全校一斉給食**

練馬区では、地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施を行っています。地域の畑で収穫された練馬産人参を練馬区内全小中学校で使用します。キャロットライスとキャロットオレンジゼリーを作ります。

# 1/24～1/30 全国学校給食週間 給食の歴史＆献立の変遷

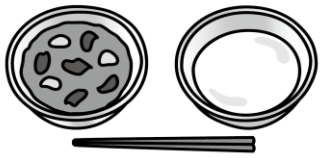
学校給食の起源は、明治 22（1889）年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカの LARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、昭和 22（1947）年1月に給食が再開しました。

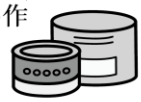
★ 昭和 21（1946）年 12 月 24 日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和 25（1950）年度からは1月 24 日～30 日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★ 昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

## 昭和 22 年ごろの給食

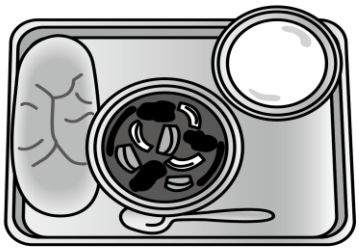


脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。



**トマトシチュー・ミルク**

## 昭和 25 年ごろの給食



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

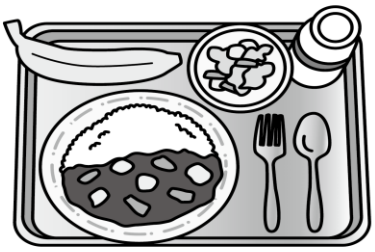
**コッペパン・ミルク・カレーシチュー**

## 昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

**ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン**

## 昭和 50 年代ごろの給食



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

**カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ**

★ 子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成 17（2005）年に「食育基本法」が成立。平成 20（2008）年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました（2009 年4月1日施行）。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきましょう。