1月

「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

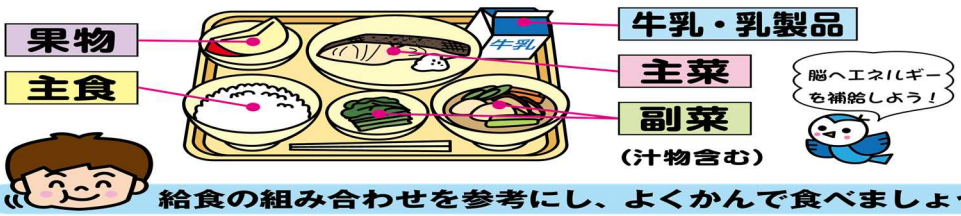
令和5年度1月号
練馬区立光が丘第一中学校

楽しかった冬休みも終わり、早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、感染予防に努めてまいります。寒さはこれからが本番です。まだまだこの先もコロナやインフルエンザの流行が心配です。三度の食事をしっかりとって、ご家庭でも健康管理には十分気を配ってくださるように心から願っています。

給食室では、今年も一年間、子供たちの健康を考えながら、安全でおいしい給食を作っていこうと、関係者一同新たな気持ちで張り切っております。今年もよろしくお願いいたします。

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。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

1月の使用食材予定産地

牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
　　練馬区は、株式会社協同乳業です。
米 ・「令和５年産　栃木産ブレンド米」を購入しています。
魚 ・かつお／長崎　あじ／ニュジーランド　かれい／アメリカ　鮭／北海道
肉 ・豚肉／青森　鶏肉／山梨　鶏ガラ／岩手　豚ガラ/埼玉
野菜 ・ごぼう／茨城　コマツナ、白菜、人参／練馬区、埼玉　タマネギ／長崎　ショウガ／高知
　　にんにく／青森　長ネギ／千葉　きゅうり／埼玉、宮崎　キャベツ／愛知　たけのこ／福岡
　　セロリ／香川　ほうれん草／埼玉、大根／練馬　ジャガ芋／北海道

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。

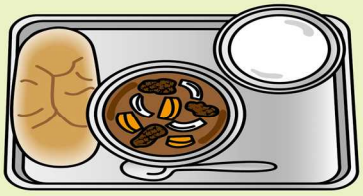
★昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
★昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

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

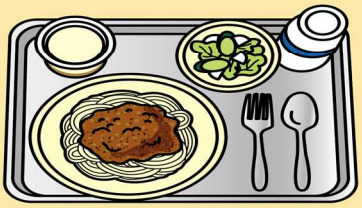
昭和 25 年ごろの給食



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

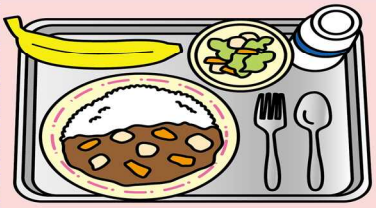
昭和 40 年代ごろの給食



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。

「給食で日本一周旅行!!」

1月24日(水)～30日(火)は学校給食週間です。

給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるための一週間です。今年の給食週間では、日本各地の料理が登場します。普段の給食ではなかなか食べる機会のない料理もぜひこの機会に味わってください。