



1月 食育だより



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のでしょうか。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？

今年のはたつ年！
給食の“たつ人”
 を目指そう

て あら たつ じん
手洗い達人

さ ら たつ じん
お皿ピカピカ達人

も っ たつ じん
盛り付け達人

し せい たつ じん
よい姿勢達人

づか たつ じん
はし使い達人

あと かた づ たつ じん
後片付け達人

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、朝ごはんを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ることを心がけましょう。

ごはん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。

くだ もの
果物

しゅ しよく
主食

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

しゅ さい
主菜

ふく さい
副菜

しるものふく
(汁物含む)

のう 脳へエネルギーを補給しよう！

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



がっこうきゅうしょく きげん めいじ ねん やまがたけん だいとく
 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つた小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたち
 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。



せんそう お しよくりょうぶそく つづ こ えいよう
 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



給食用物資贈呈式

が高まりました。アメリ
 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。

しょうわ ねん きゅうしょく
昭和 22 年ごろの給食

だっ しふんにゅう かんづめ
 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

しょうわ ねん がつ か ぶつし そうてい
 ★ 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。
 しょうわ ねん がっこうきゅうしょくほう せいりつ
 ★ 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。

しょうわ ねん きゅうしょく
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

しょうわ ねん だい きゅうしょく
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

しょうわ ねん だい きゅうしょく
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

こ と ま しよくかんきよう へんか なか へいせい ねん しょくいくきほんほう
 ★ 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)。



じだい なが とち へんか つづ がっこうきゅうしょく じだい こ たいせつ
 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。