

# きゅうしょくだより 1月号

練馬区立八坂小学校  
校長 稲葉 孝之  
栄養士 渋谷 直巳

## 明けましておめでとうございます

本年もおいしい給食をおとどけできるよう頑張りますので、どうぞよろしく願いいたします！  
休み明けは、朝起きるのがつらくなったり、体がだるくなったりする人も多いようですが、これは生活リズムがくずれたためにおこります。「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムをととのえ、元気に登校しましょう。

### \*生活リズムを整えましょう\*

冬休み中は食べすぎたり、食事の時間が不規則だったりした人はいませんか？ 学校の始まりとともに生活も元に戻しましょう。これから寒さも厳しくなります。朝食をしっかりと食べて体の中から温めて登校すると1日元気に過ごせます。

<p>① 3度の食事をきちんと食べましょう とくに朝ごはんはしっかりと！</p> 	<p>② 夜更かしをせず、早ね早おきを心がけましょう</p> 
<p>③ 寒さに負けず外で元気に遊びましょう</p> 	<p>④ おやつは時間と量を決めて、だらだら食べないようにしましょう</p> 

がっ か  
1月24日  
にち  
~30日

# 全国学校給食週間



## ◆学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。

めいじ ねん  
明治22年



## ◆全国学校給食週間とは

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。



## ◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”の役割を担っています。

げんざい  
現在



## ◆昔の給食には、どんなものが出ていたのでしょうか？

### 【主食】

#### ●コッペパン



エネルギーを補うため、大きなコッペパンが定番でしたが、食べきれないという声もありました。揚げて、砂糖やきな粉をまぶした“揚げパン”は、今でも人気があります。（昭和25年ごろ～）

#### ●ソフトめん



うどんとスパゲッティの間のようなめで、ミートソースやあんかけなどをかけて食べました。（昭和38年ごろ～）

※「ご飯（米飯）」が本格的に出るようになったのは、昭和50年代以降です。



### 【飲み物】

#### ●ミルク



牛乳ではなく、牛乳から脂肪分を除いて粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えて温めたもの。栄養はありましたが、独特のにおいと味で、あまり人気がありませんでした。（昭和20～30年代）

### 【おかず】

#### ●クジラ料理



昔は価格が安かったため、よく登場しました。硬くて臭いが強いので、食べやすいよう工夫して料理されました。（昭和20～50年代）

## ＜今月の給食＞

28日（火） 鯨の竜田揚げ

学校給食週間に合わせて、鯨の竜田揚げを作ります。昔の給食の味をお楽しみに！

給食費の納入にご協力お願い致します。  
今月の引き落とし日は 1月8日（水）です。

引き落としの際には振込手数料52円がかかります。ご了承ください。