

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

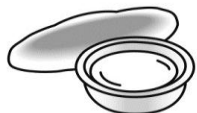
本年もおいしい給食をおとどけできるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします！
休み明けは、朝起きるのがつらくなったり、体がだるくなったりする人も多いようですが、これは生活リズムがくずれたためにおこります。「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムをととのえ、元気に登校しましょう。

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> 

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

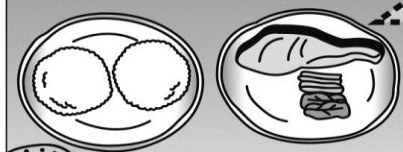


学校給食のあゆみ

◆学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。それから全国へと広まり、昭和の初めごろには栄養失調や体の弱い子どもたちのために、栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。ところが、昭和16年に太平洋戦争が起これ、日本中で食べ物が不足してきたため、学校給食も中止せざるをえなくなってしまいました。

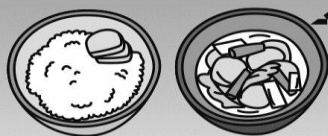


明治22年



おにぎり・焼き魚・漬物
やまがたけん しりつちゅうあい
山形県の私立忠愛
しょうがっこう だ
小学校で出された
きゅうしょく
とされる給食

昭和初期



とうじ くに すいしやう こんだて
※当時、国から推奨された献立

はいが まいめし
胚芽米飯・漬物
つけもの
はいが まい
胚芽米のご飯と、
こな とう とう
きな粉とサクラエビ
はい
の入ったすいとん
えいばうまんてん
で、栄養満点！

◆戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、アメリカの民間団体・ララ（アジア救援公認団体）からの援助物資で、昭和22年1月から学校給食が再開されることになりました。そこで、昭和21年12月24日、東京・神奈川・千葉の子どもたちへ試験的に学校給食を実施することになり、この日に給食用物資の贈呈式が行われました。それを記念して12月24日を“学校給食記念日”としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日～30日が“全国学校給食週間”となりました。

昭和22年

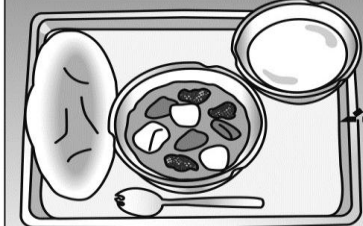


マカロニとサケ缶のミルクスープ
ぶつし つか
ララ物資を使って、
とうきやう しょうがっこう
東京の小学校で
だ
出された給食

◆戦後の給食に登場した脱脂粉乳で作られたミルク。栄養豊富で、子どもたちの栄養改善に役立ちましたが、独特の風味で苦手な子が多かったようです。

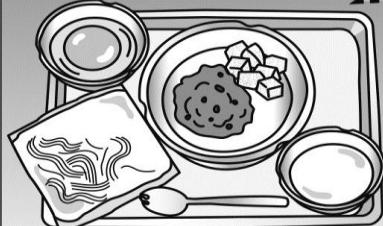


昭和30年代



パン・ミルク・カレーシチュー
とうじ こ
当時、子どもたちに
だいじんき
大人気だった
にく はい
クジラ肉の入った
カレーシチュー

昭和40年代



ソフトめん ミートソース・フライポテト・ミルク・桃缶
「ソフトめん」は、
きゅうしょく かいほつ
給食のために開発
されためん



◆学校給食は当初、子どもたちの空腹を満たし、栄養を改善するためのものでした。食べるものに困らなくなった現在では、子どもたちが自分自身で健康を考えた食事ができるように、食生活のお手本となるような“教材”としての役割も担っています。



参考資料：月刊「学校給食」2013年3月号

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(木)です。
引き落としの際には振込手数料54円がかかります。ご了承ください。