

令和7年度

3月給食だより

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦
栄養士 小野寺 秀子



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。

「食べる力」には、食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」、「食事の重要性や楽しさを理解すること」、「食べ物を自分で選択し、食事づくりができること」、「家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうこと」、「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などが含まれます。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、こどもはもちろん、大人になっても「食育」は重要です。

政府広報オンライン

* 今月の給食から *

☆ 3年生リクエスト献立

5日(木) 青のりポテト 9日(月) ABCマカロニスープ
10日(火) フルーツポンチ 11日(水) ジャーチャー麺
17日(火) 鶏のから揚げ

その他に、4日(水) キムチチャーハン・野菜チップス、5日(木) きなこ揚げパン、6日(金) わかめとツナのサラダ・ワンタンスープ、11日(水) カフェオレゼリー、12日(木) 豚汁もリクエストが多かった献立です。また、チキンカレーと麻婆豆腐も人気が高かったため、10日(火) のコメッコカレーライス、13日(金) の麻婆豆腐丼の形で取り入れています。

☆ 食育献立

16日(月) こぎつねご飯、牛乳、ひじきと根菜の炒め煮、すずしろ汁、清見
「こぎつねご飯」は、代表的な学校給食の1つです。学校給食が最後の月となる3年生の思い出になるようにという思いで用意しました。すずしろ汁は、練馬区の郷土料理です。

2月の主な食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	鶏肉	岩手	豚肉	茨城	鶏卵	青森
ししやも	ノルウェー	ホキ	ニュージーランド	めばる	アラスカ	鮭	北海道
じゃがいも	北海道	みかん	静岡	たまねぎ	北海道	にんじん	千葉
キャベツ	練馬区	ねぎ	練馬区	だいこん	練馬区	白菜	練馬区
牛乳	1月実施/3月予定		東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・福島・北海道				

牛乳でスマイルプロジェクト



日本の学校給食はいつから始まったの？

1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の大督寺(だいくじ)というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもに無償で昼食を用意したことが、日本における学校給食の起源とされています。その昼食は、大督寺の僧侶が一軒一軒家を回り、その家々でお経を唱えることでいただいたお米やお金で用意したものでした。

その後、1923(大正12)年には児童の栄養改善のための方法として国から奨励されるなど、徐々に広まりを見せていった学校給食でしたが、戦争による食料不足などを理由に中止せざるを得なくなってしまいます。

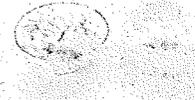
戦後になると、食糧難のため児童の栄養状態が悪化し、国民の要望が高まったことで再開されます。1954(昭和29)年には「学校給食法」が成立し、実施体制が法的に整いました。

同法の第2条では「学校給食の目標」が掲げられています。そのひとつが「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること」であり、学校給食は1日に必要な栄養素の約3分の1がとれるように、バランスを考えながら作られるようになりました。

2009(平成21)年に「学校給食法」が改正施行されると、その目的が「食育」の観点から見直され、学校給食を取り巻く環境はさらに向上していったのです。



1889(明治22)年の給食
(おにぎり、塩鮭、菜の漬物)



1923(大正12)年の給食
(五色ごはん、栄養みそ汁)

昭和初期から中期の給食

戦後は捕鯨が推進されていたことや、低エネルギーで高たんぱくなこともあり、鯨肉を使ったメニューが人気でした。飲み物には脱脂粉乳が提供されていました。牛乳から脂肪分を抜いた粉ミルクを水で溶かして温めたもので、独特のにおいがあるため、苦手な子どもも多かったようです。また主食にパンが出されたことで、日本人の食生活を変えたとも言われています。



鯨の竜田揚げ

しょうが汁と醤油で下味をつけた鯨肉に片栗粉をまぶし、油で揚げた料理です。かつては学校給食の定番メニューでした。

コッペパン

ジャムを塗ったり、おかずを挟んだりして食べます。1976(昭和51)年に米飯の給食が正式導入されるまで主食として定着していました。

昭和中期から後期の給食

洋風化が進み、現在でも人気のカレーライスやスパゲッティなどのメニューがみられるようになりました。コッペパンが主流だったパンのバリエーションも多様化し、米飯も導入されます。鶏肉や豚肉もよく提供されるようになり、飲み物も脱脂粉乳から牛乳に切り替わりました。



ソフトめん

正式名称はソフトスパゲッティ式めんと言います。学校給食向けに開発され、袋から出しためんをミートソースやあんかけなどと絡めて食べました。

揚げパン

コッペパンを油で揚げ、砂糖などで味付けしたスイーツ的な感覚のパンです。砂糖の他にも、きなこ、ココア、シナモンなど、色々な味のバリエーションがあります。

平成・令和の給食

食育を意識して昔ながらの郷土料理、行事食なども提供されています。地産地消が推進され、地元野菜を取り入れる学校も増えてきました。

農林水産省affより引用

写真提供/(独)日本スポーツ振興センター

写真:練馬区HP

