



# 1月 給食だより



あけましておめでとうございます。ふゆやす ちゆう にほん でんとうぶんか ふ きかい おお  
 しょうが しょうがつりょうり ほうさく むびょうそくさい むかし いま ねが  
 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  
 かわらぬことを実感します。

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、  
 ことし えと たつ ひとりひとり きゅうしよく たつ じん めざ  
 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？

**手洗い達人** **今年たつ年！** **お皿ピカピカ達人**

**給食の“たつ人”を目指そう**

**盛り付け達人** **よい姿勢達人** **はし使い達人** **後片付け達人**

## 集中力を高める食事とは？

べんきょう こうりつ すず はやね はやお あさ た と  
 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  
 りかかるとお勧めです。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  
 ぎます。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  
 などでは済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

はん つぶ た  
 ご飯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。

**果物** **主食** **牛乳・乳製品** **主菜** **副菜** (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。

## 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



げんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん  
 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、お弁当を持ってこれない子どもたちに、  
 朝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



給食用物資贈呈式  
 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す。

