

給食だより 1月

令和6年1月9日
江戸川区立船堀小学校

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が多かったのではないのでしょうか。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのは、残り3か月です。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「辰（たつ）」にちなみ、給食の達人を目指しましょう。

手洗い達人

今年たつ年！
給食の「たつ人」
を目指そう

お皿ピカピカ達人

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？

まずは、早寝・早起きをし、朝ご飯を食べましょう。1日のうちで脳が一番活発に動くのは午前中です。朝ご飯を食べて脳にエネルギーを補給することで、やる気や集中力が高まります。また、脳の活性化のためにはよく噛むことも重要です。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、安定してエネルギーを供給します。

くだもの **果物**

しゅじゅく **主食**

ぎゅうにゅう 牛乳

しゅざい **主菜**

ふくざい **副菜**

しるものぶく (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。

学校給食について知ろう！



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校で食べる給食は、単なるお昼ご飯ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。しかし、もともとはおなかをすかせた子どもたちのために、学校でお昼ご飯を提供したことが始まりです。

学校給食の始まり



日本の学校給食は、明治22年、山形県のある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お昼ご飯を無料で提供したことが始まりといわれています。その後、全国へ広がりましたが、戦争による食糧不足などの影響で、中断されてしまいました。

明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
 おにぎり 塩ザケ 漬物	 五色ごはん 栄養みそ汁	 すいとんのみそ汁

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、昭和21年にアメリカから給食物資の寄贈を受け、次の年に学校給食が再開しました。

昭和 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
 ミルク (脱脂粉乳) トマトシチュー	 コッペパン ミルク (脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

昭和25年にアメリカから送られた小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

昭和29年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。

昭和 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
 ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	 カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳にかわり、コッペパン以外のパンやソフト麺など、主食の種類が増えていきました。昭和51年に米飯が正式に導入されました。