



# 1月 給食だより

令和6年12月

小出学校給食センター

こんけつ きゅうしょくもくひょう

## 今月の給食目標

### がっこうきゅうしょく れきし まな 学校給食の歴史を学ぼう！

みなさんが毎日、学校で当たり前のように食べている『給食』ですが、学校給食には長い歴史があります。たくさんの方々の支えがあり、今、学校給食を食べることができています。感謝の気持ちを持って給食を食べられるようになるといいですね。

## ～学校給食の歴史～

明治22年・・・山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の市立忠愛小学校で食事が提供されたのが始まり。

その後、全国各地に広まった。

戦争中・・・食料不足で学校給食は中断された。

昭和21年・・・戦後、子どもたちの栄養不足を改善するために、アメリカの支援団体

「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資が寄贈された。

昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われ、

この日を「学校給食感謝の日」と定められた。

昭和25年・・・「学校給食感謝の日」は冬休みと重なるため、昭和25年からは、1月24日～30日

までの1週間は「全国学校給食週間」とすることが定められた。

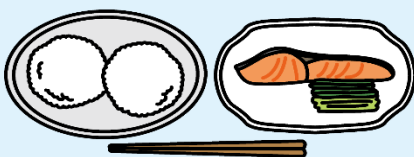


『全国学校給食週間』は、74年たった今も続いています。  
この1週間は、学校給食に感謝をし、その意義と役割を再確認する1週間にしましょう。



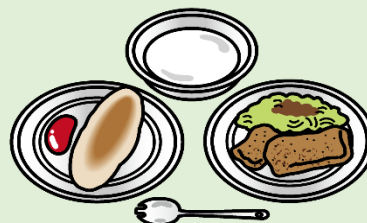
## 学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年



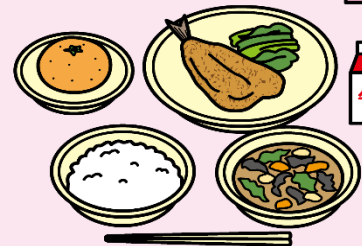
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

戦後（昭和20～30年代）



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

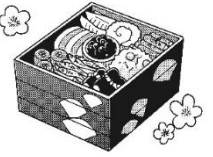
現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

# おせち料理の意味や込められた願い

お正月に食べる「おせち料理」は、もともと旧暦の季節の変わり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



<p><b>たい</b></p>  <p>「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。</p>	<p><b>えび</b></p>  <p>長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますよう」と願う。</p>	<p><b>昆布巻き</b></p>  <p>「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。</p>
<p><b>たくわん・ごまめ</b></p>  <p>昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。</p>	<p><b>たたきごぼう</b></p>  <p>豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒いつる)に似せて、豊作を願う。</p>	<p><b>黒豆</b></p>  <p>「まめ(元気)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。</p>
<p><b>かすのこ・さといも</b></p>  <p>「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」と願う。</p>	<p><b>くりきんとん</b></p>  <p>富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。</p>	<p><b>だて巻き</b></p>  <p>昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。</p>

## おやつのとりの方を考えよう!

おやつは生活にうるおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては、3食の食事を補う時間にもなります。市販のおやつには、糖分や油分、塩分が多く含まれているため、食べるときには栄養成分表を確認して、食べ過ぎないようにしましょう。



おやつは、1日200kcalのエネルギーに収まるように1回分の量を決めましょう。

### ① おやつ≠おかし



おやつ=甘いものや、おかしだけとは限りません。おにぎりやチーズ、果物などをおやつに選ぶのもおすすめです。

### ② 食べる時間と量の「きまり」を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、きまりを作って食べるようにしましょう。

### ③ 1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつを食べすぎてメインの食事が食べられなくなってしまうのはいけません。おやつは時間や量を決めて、だらだら食べ続けられないことが大切です。虫歯予防にもつながります。

### ④ 寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには、消化のよいものを少しだけにしましょう。