



1月



令和8年1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

学校給食の歴史を知ろう！

みなさんも毎日、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。たくさんの人々の支えがあり、学校給食を続けることが出来ています。給食の役割を理解し、給食の時間には感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。

～学校給食の歴史～

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

その後、全国各地に広まりました。



戦争中・・・食料不足で学校給食は中断。

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ました。

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、それ以来、この日を「学校給食感謝の日」と定められました。

昭和22年・・・物資の寄贈を受けて、1月から学校給食が再開。

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週間を「全国学校給食週間」とすることが定めされました。

現在は・・・子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多くなっています。学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身に付けるために「生きた教材」として重要な役割を果たしています。



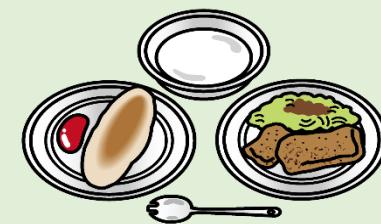
学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年



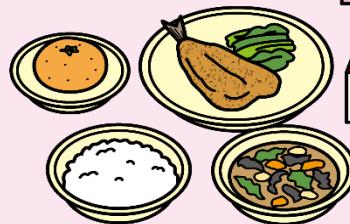
私立忠愛小学校で
提供されたとされる
給食。

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。



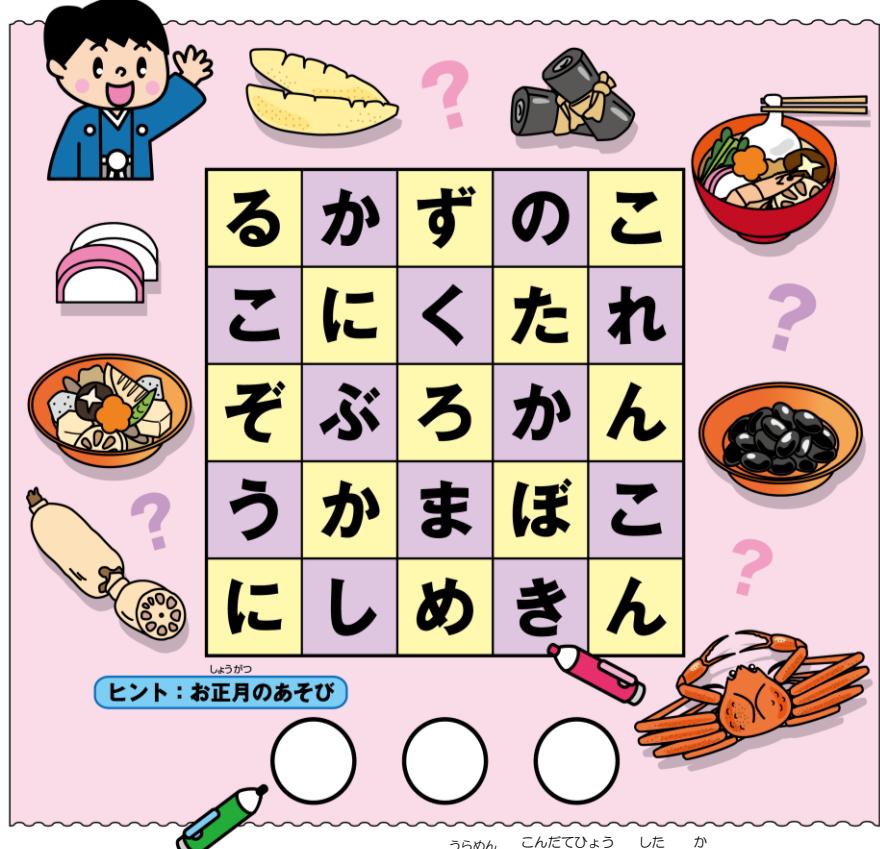
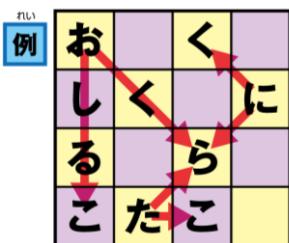
牛乳

しょくがつ
お正月の
た 食べもの

ことば
言葉パズル



右の絵は、お正月に関係する食べ物です。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならびかえて、〇〇〇に入る名前を書きましょう。
(ヒント:昔から日本人の人々にした親しまれてきた伝統的な遊びです。)



うらめん こんだてひょう した か
こたえは裏面の献立表の下に書いてあるよ!

おやつのとり方を考えよう!

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。



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。

③ 1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってしまうかもしれません。おやつの時間や量を決めて、たらたら食べ続けないことが大切です。虫歯予防にもつながります。

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」の二つについて、きまりを作って食べるようになります。

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。