

# 1月 食育だより

令和4年1月11日(火)  
牛島小学校

あけましておめでとうございます。  
本年も、食育だよりを通してさまざまな食育の  
取組・情報等をお伝えしていきたいと思ひます。  
ご支援・ご協力を、どうぞよろしくお願いいた  
します。



年賀はがき

3学期の給食は、  
1月12日(水)から  
です。安心・安全  
でおいしい給食作  
りに努めます。

今年もおいしい給食を作ります



1月24日から30日

全国学校給食  
週間

学校給食について考えよう!!



子どもの健やかな成長のために多くの人の協力で給食が始まりました。

## 我が国の学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年山形県鶴岡町忠愛小学校において行われたとされています。さまざまな経緯を経て、本格的には、昭和22年1月に全国の都市部の小学校を中心に開始されました。戦後の食糧難の中、学校給食用物資をまかなうことが困難であった当時の日本に対して、アメリカなどから海外援助事業としてララ物資(アジア救済物資)が贈られ、昭和21年12月24日に東京都の永田町小学校で贈呈式が行われました。文部省(現文部科学省)ではこの日を学校給食感謝の日とし、昭和25年からは冬期休業と重ならない1か月送りの1月24日から1月30日までの1週間で「全国学校給食週間」と改めました。今日、学校給食週間はしっかり根づいています。

## 学校給食の役割

学校給食は栄養バランスのとれた豊かな食事を子どもたちに提供することにより、健康の保持増進、体位の向上を図っています。あわせて、給食の時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間などにおける食に関する指導に、大きな教育的効果を発揮する重要な教材となっています。また、望ましい食事のあり方を示す学校給食は、成長期にある子どもたちへの栄養管理や望ましい食習慣形成に関する家庭の教育力の活性化を図る役割も担っています。

終戦直後は栄養不足によって子どもの発育に影響が出ていました。そこで、ララ(アメリカの民間団体)やユニセフなど食料を援助し、給食が提供されて、子どもの体格が少しずつよくなりました。



## 学校給食の歴史

明治22年(1889年)

山形県の忠愛小学校で最初の学校給食を実施 ①

昭和21年(1946年)12月24日

ララによって脱脂粉乳などが贈られ、試験給食が開始。この日を学校給食感謝の日と定めた ②

昭和24年(1949年)10月

ユニセフから脱脂粉乳などが贈られ、ユニセフ給食が開始

昭和25年(1950年)7月

アメリカから小麦粉が贈られ、初めて完全給食を実施 ③

昭和25年(1950年)

ララ、ユニセフなどに感謝し、給食の意義などを考えるため、冬休みに重ならない1月24日から1月30日までの1週間で「全国学校給食週間」とした

昭和29年(1954年)学校給食法が公布、施行

平成17年(2005年)食育基本法が公布、施行



おにぎり・塩さけ・菜の漬物



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)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン



## 嶺校長先生・中野教頭先生・塩野谷主幹教諭に 学校給食のインタビュー



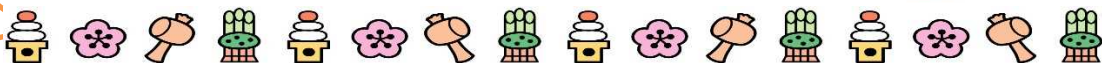
- ① 子供の頃に好きだった給食 ② 給食の思い出 ③ 牛島小学校の好きな給食

### 嶺校長先生



- ① カレー(パンも捨てがたいおいしさでしたが、カレーの 때가唯一のご飯給食でした。
- ② 私の学校も、牛島小学校と同様に自校給食でした。3~4時間目になるとおいしそうな香りが漂ってきて「今日の献立は何だったっけ？」などと授業もそっちのけでした。(こんなことでよかったのでしょうか?? 当時の先生ごめんなさい。)今の牛島小のように多彩で豊かな献立ではありませんでしたが、あのころ食べた味、食感をふっと思い出すことがあります。小学校時代の学校生活を豊かな楽しいものにする大切なひと時だったことが思い出です。

- ③ どれも好きで迷いますが……。麺類でしょうか。  
具沢山でおいしいですね。



### 中野教頭先生

- ① カレーライス・バブルフルーツというデザート
- ② 父が育てたスイカをたくさん学校に贈り、給食で出していただきました。(今では考えられないのどかな時代でした。)
- ③ スープ・藤の牛島パン



### 塩野谷主幹教諭

- ① カレーライス・ししゃもフライ
- ② 私のいた小学校は、仕切りがあるランチプレートにご飯や副菜を盛り付け、お椀は別添えでした。カレーが大好きは私は、仲の良い友達と、すべての仕切りのところにご飯をよそって、そこにカレーをかける「チャレンジカレーライス」に挑戦していました。もちろん、すぐに先生に見つかってしかられ、一日で「チャレンジカレーライス」が終了したことを今でも覚えています。ちょっぴり甘いあの給食のカレーを、たまに食べたくなります。
- ③ カレーライス・藤の牛島パン・揚げパン



## 子どもの生活リズムは朝食から見直そう

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠など、規則正しい生活習慣が必要です。

朝ごはんは、体を目覚めさせて、脳の働きを活発にします。朝起きて光を浴びることで、まず、心を目覚めさせます。さらに、朝ごはんを見ながら、手を動かし、食べ物のにおいやおいしい味を楽しみながら、よく歯でかむことで、頭の働きを活発にします。

そして、歯でかむことで、頭の働きを活発にします。

また、食べ物を飲み込んで胃や腸の働きを目覚めさせてくれます。食べ物を飲み込んで胃に送るとお腹の中で、消化・吸収されて、いろいろな成分が体に送られて活動が活発になります。

したがって、体温が上昇して、さらに体の活力を高めてくれます。

頭の栄養源は、体の脂肪を使えるほかの臓器と違って「ブドウ糖」だけなので、「ブドウ糖」が減っている朝には「ブドウ糖」を補給しないと、脳全体の活動が落ちてしまいます。「ブドウ糖」はその名の通り、ブドウをはじめとする甘い果物に含まれるほか、ごはんやパン・うどん・芋類などに、多く含まれる炭水化物が消化された成分です。

脳は、眠っている間も活動しているので、夕ご飯から約12時間後の朝起きたころには、エネルギーがあまり残っていません。その中で、朝ごはんをぬいたまま登校してしまうと、午前中の授業では、集中力や記憶力が低下してしまうことになります。

集中力・記憶力のアップには、朝食は欠かせません。朝食を毎日食べる児童生徒の方が、学力調査の平均正答率が高い傾向があるという研究結果もあります。

学校生活を充実させるためにも、朝ごはんをしっかり毎日べることが重要です。

毎朝、必ず朝ごはんを食べて登校してください。

