



1月 食育だより



令和2年1月8日

中野区立中野第一小学校

あけましておめでとうございます。



みなさん、冬休みはいかがでしたか。早いもので今年度もあと数か月となりました。今の学年で給食を食べる日もわずかです。残りの一日一日を大切に過ごしていきたいですね。ところで、休み明けに朝起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか？ 冬休み中、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きをして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。



☆6年生の考えた献立が給食になりました！

6年生が家庭科の時間に考えた献立を、実際の給食として出しました。3日間とも全校でおいしく頂きました。事前にポスターを作成し、宣伝をしていたので、低学年の児童からは「6年生の給食、今日？」とずいぶん前から楽しみにしている声が聞こえてきました。当日栄養士がクラスを回った際、足りない栄養を補うために、ひじきのサラダを加えてバランスよくしているなど説明すると、中学年、高学年の子ども達からは「ちゃんと考えられているんだなあ」という声もありました。

【1組】 12日(木)

しょうゆラーメン、じゃがいものチーズ焼き、中華ひじきサラダ、牛乳



【2組】 25日(水)

きなこ揚げパン、ポトフ、じゃがいものパリパリサラダ、みかん、牛乳



クラスに星のにんじんが3つ入っていました

【3組】 19日(木)

チャーハン、ワンタンスープ、野菜チップス、みかん、牛乳



このように給食は、皆さんが健康で丈夫な体を作るために必要な栄養素が、バランスよく摂れるように考えられています。色々な料理からおいしく栄養を摂りましょう。

1月24日
~30日

全国学校給食週間



学校給食の歴史



明治22(1889)年に山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、全国へ広がりますが、戦争による食料不足のため、中止せざるをえなくなりました。



脱脂粉乳で作られたミルクは、大きなミルクポットに入れて教室に運ばれました。

戦争が終わり、昭和22(1947)年に学校給食が再開されます。子どもたちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が提供されました。

※昭和21年12月11日、文部、厚生、農林三省次官通達「学校給食実施の普及奨励について」が発せられ、戦後の学校給食の方針が定まりました。同年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験給食が実施され、この日を記念日としましたが、通常は冬休みのため、1か月後の1月24日から1週間が「全国学校給食週間」になりました。

現在の学校給食

現在の学校給食



学校給食は当初、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでしたが、現在では、朝食欠食などの食習慣の乱れ、食べ過ぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加などが心配されることから、さまざまなことを学ぶ「教材」としての役割を担っています。

学校給食の目標 ※「学校給食法」(平成20年6月18日改正) 第2条より

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人びとのさまざまな活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食生活についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

