

食育だより 1月

新年あけましておめでとうございます。
今年も毎日の給食時間が待ち遠しくなるような魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。
本年もよろしくお願い致します。

令和8年 蓮田市 No.49



朝型生活を心がけましょう




スマホやゲーム・テレビなどで夜更かしをいませんか？午前中の授業やテストなどで、集中力を発揮するためには、早寝・早起きをして朝食をしっかりと食べることが大切です。

日本人は睡眠不足！


日本は「短縮大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように家族で生活習慣を見直してみましょう。





1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



日本の学校給食のあゆみ



1/24～1/30は「全国学校給食週間」です



学校給食の始まり

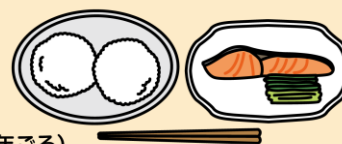
明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり

焼き魚

漬物

（明治22年ごろ）



五色ごはん

栄養みそ汁

（大正12年ごろ）



支援物資による学校給食の再開



ミルク

トマトシチュー

（昭和22年ごろ）



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ

せん切りキャベツ

（昭和25～30年ごろ）



バラエティー豊かな献立内容に



ミートスパゲッティ

牛乳

フレンチサラダ

（昭和40～50年ごろ）

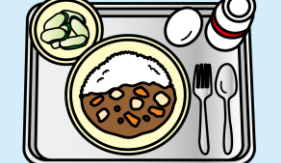


カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

（昭和51年ごろ）



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

