

1月 食育だより

令和5年都留市学校給食センター 栄養士：望月 裕那

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

手洗い達人 **今年は大つ年！** **お皿ピカピカ達人**

給食の“たつ人”を目指そう

盛り付け達人 **よい姿勢達人** **はし使い達人** **後片付け達人**

集中力を高める食事とは？

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんでは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。

また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

果物 **主食** **牛乳・乳製品** **主菜** **副菜** (汁物含む)

脳へエネルギーを補給しよう！

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。戦争が終わっても食料不足

給食用物資贈呈式

は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。

アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、昭和22（1947）年1月に給食が再開しました。

★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使ってパン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和50年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

昭和40年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17（2005）年に「食育基本法」が成立。平成20（2008）年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました（2009年4月1日施行）。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。

校長先生に聞いた 給食のエピソード集！

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」ということで、今月の給食には都留市内小中学校の校長先生の思い出のメニューが入っています。
全10校の校長先生の給食にまつわる思い出のエピソードを見てみましょう。



谷村第一小学校 大竹 太 校長先生

私たちが子供の頃は、休んだ子のところに給食で出たパンなどを持っていくことが恒例でした。
今では食の安全というところでそれが出来ないのですが、自分が休んだ時に給食を持ってきてくれた友達に感謝するとともに、友達の顔が見ることができる楽しい機会でもありました。



都留第二中学校 梶原 満 校長先生

私が学生のころは毎学期最後の給食の日に「お楽しみ給食」というものがありました。ケーキや赤飯、から揚げ、ロックパンなど毎回豪華で食べきれない程のメニューが並びました。
また、「鯨の串カツ」や「紙パックの牛乳に入れるミルク」など今では見られないものがあり、懐かしいなと感じています。

谷村第二小学校 石原 裕 校長先生

私が子供のころの給食には「鯨肉」のメニューがありました。鯨肉は食べにくい印象がありますが、栄養士さんが工夫をして美味しく食べることが出来ました。
今では鯨肉は手に入りやすくなって給食のメニューとして登場しにくいですが、あの食感と味はまだ記憶に残っています。
今の給食はいろいろなメニューにあふれていて美味しいものがたくさんありますが、ときどき昔の給食が懐かしくなることもあります。

都留第一中学校 岩澤 宏行 校長先生

給食のミルクとカレーがでるとハッピーな気持ちになります。
個人的には給食はコミュニケーションの第一歩だと思っています。
今の子どもたちには家族以外の人と食事を共にするという貴重な機会を大切に過ごしてほしいと思います。

都留文科大学附属小学校 齊藤 宏明 校長先生

ミートソースやナポリタンは学校ならではの味だと思います。
学校のから揚げはどこの学校へ行っても美味しく、お店の味にも負けていないと思います。

禾生第一小学校 渡邊 正司 校長先生

私は中学校2年生のころから給食が始まりました。おかわりのじゃんけんにはよく参加していました。中でもデザートはよく出ていて、ゼリーやプリンなどのデザートをいつも楽しみにしていました。
また、今でも給食に出ますが焼きそばが大好きで焼きそばパンにして食べていました。

東桂小学校 清水 浩喜 校長先生

「お花見給食」「紅葉給食」が思い出です。
私が子どもの頃は、桜が咲く頃や紅葉が見ごろのころにクラスや全校で給食を食べました。外でみんなで食べる給食がとっても楽しかったことを覚えています。もうこんなことは無いかと思っていたら、数年前に勤務した学校でお花見給食と紅葉給食がありました。
全校生徒と先生方がグラウンドで輪になって食べました。美味しい楽しい思い出です。

東桂中学校 三枝 幸一 校長先生

小学校のときはラーメンをリクエストしたかったのですが、当時はまだ給食にラーメンというものがない定番化されていなかったように思います。時代とともに食文化も変わってくるものだなと感慨深いです。
給食というのは普段はさげないものかも知れませんが、食べられない立場になって初めて懐かしく思い出されて欲しくなるものだと思います。

禾生第二小学校 上田 司 校長先生

初任の学校では年に1度バイキング給食がありました。
おかずが選択できる形でデザートも選んだ記憶があります。
選べるのが嬉しくて、子どもも先生たちも笑顔でした。



宝小学校 小口 尚良 校長先生

小学校低学年の頃は脱脂粉乳を器に入れて飲んでいました。
私はグリンピースが苦手なため噛むことが出来ず苦労していましたが、飲み込む瞬間にウツとなりながらも頑張って食べるようにしていました。

