きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校　　長　加納一好
主任栄養教諭　島﨑聡子
令和６年１月９日

今年も穏やかでよい１年になりますように

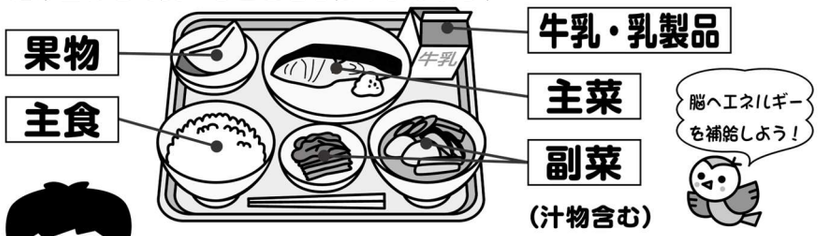
冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今年は辰年ですね。「たつ（辰）」にちなんで、何か目標を決めて「たつ（達）人」を目指そう、という声も聞かれます。給食時間を気持ちよく過ごせるよう「給食の『たつ（達）人』」もぜひ目指してみましょう。

食事で集中力を高めよう

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ご飯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、朝ご飯で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、脳を活性化させるには、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に、主食とおかずを組み合わせて食べることを心掛けましょう。

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。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

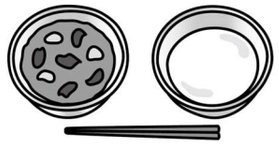
1/24～1/30 全国学校給食週間　給食の歴史＆献立の変遷

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った小学校で、お弁当を持って来られない子供たちに、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は続き、子供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月に給食が再開されました。

★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付けられるようになりました。

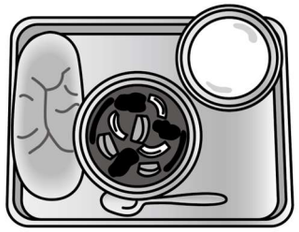
昭和 22 年ごろの給食



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

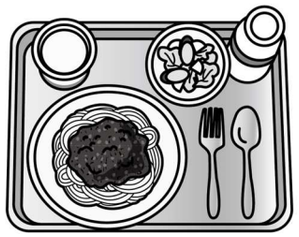
昭和 25 年ごろの給食



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

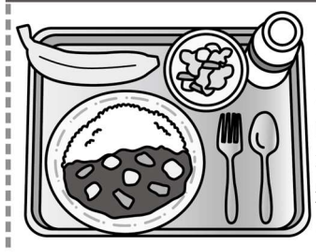
昭和 40 年代ごろの給食



パンの種類が増え、麺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

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

学校給食の献立内容は、時代の移り変わりとともに少しずつ変わってきています。保護者の皆様の子供時代は、どのような給食だったでしょうか。どんな人気メニューがありましたか。この期間は、全国学校給食週間にちなみ、日本で初めての学校給食といわれる献立や、東京の郷土料理の一つ**「深川めし」**、昔懐かしの**「鯨の竜田揚げ」**、**「揚げパン」**などの献立を予定しています。学校給食週間を通して、給食の献立やそのころの思い出など、時にはご家族で話題にしていただければと思います。