

# 1月食育だより

渋谷区立広尾中学校  
令和3年1月8日(金)第8号  
校長 山本茂浩  
栄養士 山本知佳

冬休みはゆっくりと体を休めることができしたか？新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかりとること、ストレスや疲れを溜めないことが大切です。引き続き一人一人が感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足等で太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに、意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

**1月の給食目標**  
「給食の歴史を知ろう。」

**1月食に関する指導目標**  
「野菜を食べよう。」

## 食べ過ぎを防ぐコツ

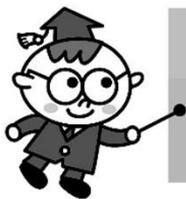
<p>よく噛んで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p> 	<p>主食とおかずを バランス良く食べる</p> 	<p>調味料を使い過ぎ ない</p> 	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p> 
---	---	--	--

## 成長期に必要な食事を考えよう～食事日誌編②～

前回に引き続き、食事日誌の書き方を紹介します。下の表は、栄養素毎にとれているかどうかを記録しています。今回は基本的な3大栄養素に加えて、成長期に特に欲しいビタミン、鉄、カルシウムを記録してみました。何の食品にどの栄養素が多く含まれているか分かっていないと、時間がかかってしまいますが、慣れれば不足している栄養素をすぐに把握することができます。前回の日誌と同様、こちらも1食で全ての栄養素をとらなくてもかまいません。しかし、一日〇が付かなかったり、とっている栄養素に偏りがある場合は食事を見直すことで、より元気に毎日を過ごすことができるかもしれません。

	メニュー	食品名	量	たんぱく質	糖質	脂質	ビタミン	鉄	カルシウム
朝食	パン	食パン	6枚切り 1枚		○				
		ハムエッグ	卵	1個					
	海藻サラダ	ハム	1枚						
		油							
		レタス	2枚				○		
		ミニトマト	2個					○	
	わかめ	10g						○	
ドレッシング	小さじ1			○					
牛乳	牛乳	1杯	○					○	
昼食	ナポリタン	スパゲッティ	80g		○				
		ベーコン	1枚	○		○			

細かく食品毎の量を書けるのがベストですが、分からなければ1皿分、1杯分等、メニュー毎の量でもかまいません。分からない場合は空欄でもOK!



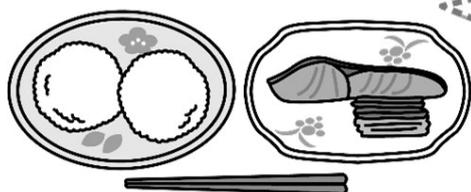
1月24日～30日「全国学校給食週間」

# 日本の学校給食の歴史を知ろう！

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子供たちに昼食を提供したことが始まりとされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。



## ●明治22年 (1889年)



おにぎり 塩ザケ 漬物

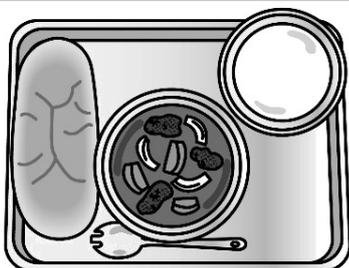
忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なる学校が多いため、昭和25年度からは、1月24～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



## ●昭和25年 (1950年)



パン ミルク カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだん変化していきました。

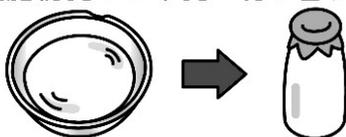
## ●昭和38年 (1963年)



主食として、ソフト麺が登場する

## ●昭和39～43年 (1964～1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



## ●昭和51年 (1976年)

米飯給食が正式に始まる



社会環境の変化とともに、子供たちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加等、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

