



学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取	2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。	3 明るい社会性と協同の精神を養う。
4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。	5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。	6 伝統的な食文化を理解する。
7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。		

学校給食について

～こんなことに気をつけています

食材

- ☆お米は名寄市風連町で作られた「ななつぼし」で美深米穀小売組合を通して納品され、給食センターで炊飯しています。
- ☆パンは美深の花月堂で作られています。
- ☆麺は名寄の東洋製麺製造です。
- ☆農産物は地元で収穫される野菜を積極的に取り入れています。
- ☆牛乳は毎日つきます。成長期に必要なカルシウムやタンパク質がたくさん含まれた大切な栄養源です。しっかり飲むことが大切です。
- ★ごはん ⇒ 月、木、金曜日
- ★カレー、丼もの ⇒ 水曜日
- ★麺 ⇒ 火曜日
- ★パン ⇒ 木曜日（隔週木曜日）

献立

栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の1/3程度とれるようにしています。

学校給食は生きた教材です。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、野菜はすべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には最新の注意を払っています。



※箸やスプーンは各自持参になります。献立に合わせて持たせてください。

給食費についてのお願い

給食費は、食材の購入にあてられ、子どもたちに安全な給食を提供するための大切な費用です。期日までに納入していただきますよう保護者のみなさまには、ご理解・ご協力いただきたく、お願い申し上げます。



期日までに納入をお願いします。



2022年 5月号
美深町学校給食センター



新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。





2022年 6月号
美深町学校給食センター

食べることは生きること

しよくいく げつ かん

～6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

☐ ゆっくりよくかんで食べている。 	☐ 朝ごはんを毎日食べている。 	☐ 家族で食卓を囲んでいる。
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	☐ 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	☐ 塩分のとり過ぎに気を付けている。
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	☐ 非常時に備え、水や食品を用意している。
☐ 食品ロス削減を意識している。 	☐ 環境に配慮した食品を選んでいる。 	☐ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。



2022年 7月号
美深町学校給食センター

あつ ほん ばん
暑さ本番です!

たいちょう ととの
体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しほくえん 食塩...1~2g
(0.1~0.2%)

さとう 砂糖...40~80g
(4~8%)
しる 檸檬汁...
この お好みで



ねつ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



あつ さ 暑さを避ける	ひ さ 日差しを避ける	すいぶん かんぶん ほ きゅう 水分・塩分補給	たいちょう ととの 体調を整える
-------------------------------	-------------------------------	---	------------------------------------

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

たな ばた 七夕 (7/7) 季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようないろんな行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 そうめん	どよう うし ことし 土用の丑 (今年は 7/23) 立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。 「う」のつく食べ物 うどん うめぼし 梅干し うなぎ うの花 うり	ぼん ぜんご お盆 (7/15 または 8/15 前後) 亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。 精進料理 いなりずし やさい てん 野菜の天ぷら
---	--	--



2022年 夏休み号
美深町学校給食センター

夏休みの食生活



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

～元気に過ごすためのポイント～

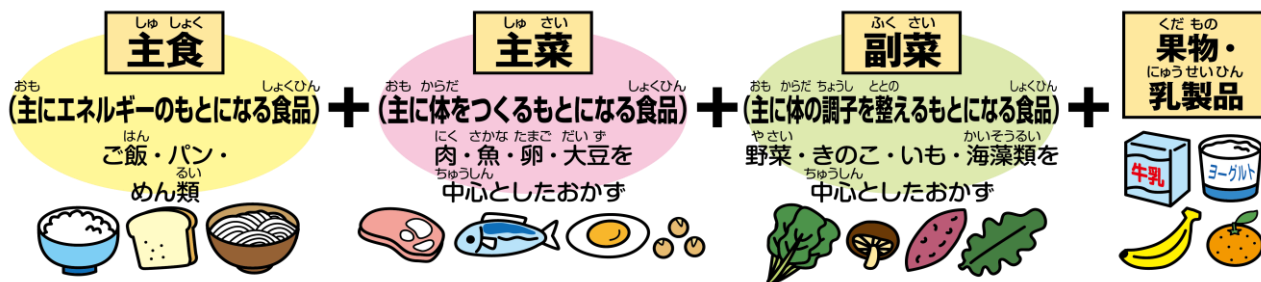
1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつのは量は1日200kcal程度です。



栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



8月17日(水)の献立(予定) ⇒ 夏野菜カレー・牛乳・メロン(美深産)

保護者の皆様へ 食材料価格の上昇に伴う学校給食への影響について

給食の食材料費が原料・石油価格の高騰で値上がりする中、国際情勢などが追い打ちをかけ、物価高騰が本町の学校給食にも影響を及ぼしている状況下にあります。

こうしたことを受け、美深町としては「令和4年度、コロナ禍における国の緊急対策(地方創生臨時給付金)」を活用し、高騰する食材料費の増額分を公費で負担し、今年度の保護者負担を軽減(据え置き)する措置をとっていきます。

保護者の皆様には現状をご理解頂きたくお知らせしますので、よろしくお願いいたします。



2022年 8月号
美深町学校給食センター

身近な食中毒にご注意ください

食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」 - こまめに手を洗う - 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する - 器具の洗浄・消毒を徹底する	「増やさない」 - 食品は適切な温度で保管する - 調理後は早めに食べる	「やっつける」 中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルス) は85℃ 90秒以上 しっかり加熱する
--	--	--

身近に起こりやすい食中毒

有毒植物の誤食

有毒な植物を、食べられる野菜と勘違いして食べ、食中毒を起こすことがあります。観賞用の植物と野菜を一緒に栽培することは避け、食用と判断できない場合は食べないようにしましょう。

ニラ(食用) スイセン(有毒)

じゃがいもの天然毒素

じゃがいもの芽や緑色の部分には、ソラニン等の天然毒素が多く含まれているので、しっかり取り除いてから調理します。また、苦みやえぐみのあるものは食べないようにしましょう。保存する際は、日の当たらない涼しい場所を選びましょう。

肉類の食中毒

牛・豚・鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、生や加熱不十分のものを食べるのは危険です。中心部までしっかり加熱しましょう。また、生の肉を触ったら必ず手を洗い、箸は調理用と食事用で使い分けるようにしましょう。

魚介類の食中毒

サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えています。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺し身などに付着したものを食べると食中毒を起こします。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除くことが必要です。冷凍(-20℃で24時間以上)か加熱(60℃1分または70℃以上)すれば死滅します。



2022年 9月号
美深町学校給食センター

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常生活の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

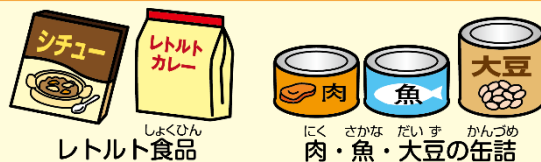
ひとり 1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。



2022年10月号

美深町学校給食センター



大切にしたい もったいないの心



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020 年で年間約420万t※2）



の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



食品ロス削減 3つのコツ

※1：農林水産省および環境省「令和2年度推計」

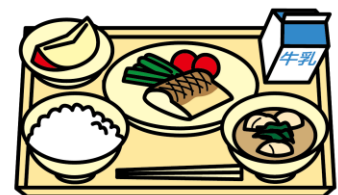
※2：国連 WFPF による食料支援量

1 買い過ぎない 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。	2 作り過ぎない 家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。	3 食べ残さない 作った料理は早めに食べ切りましょう。
---	---	---



けんこう からだ

健康な体をつくるためのポイント



朝ごはんを毎日必ず食べる 朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。	よくかんで食べる 効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。	睡眠をしっかり取る 体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。
--	---	---



2022年11月号
美深町学校給食センター

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

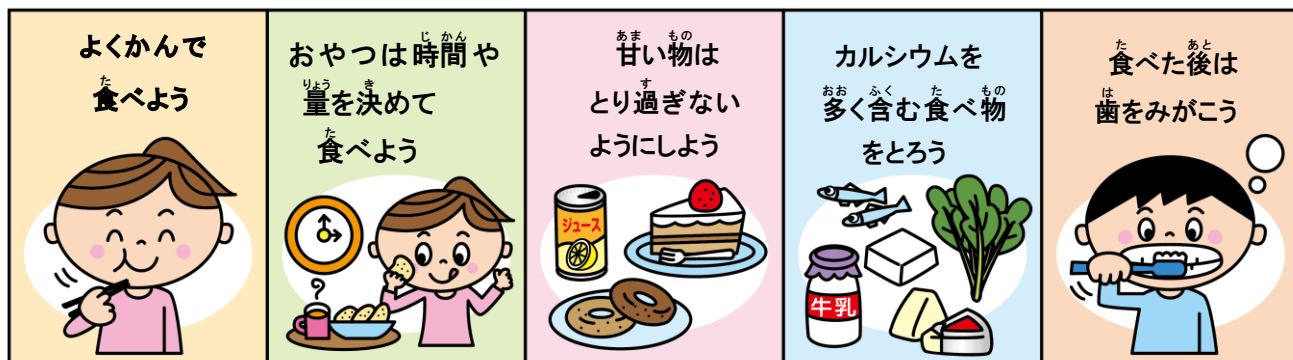


11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。





2022年12月号

美深町学校給食センター

風邪など感染症に負けない体をつくろう!



寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つついづい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

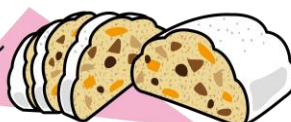
ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
 ほうれん草、にんじん、かぼちゃ	 ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ	 モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



クリスマス
プディング
(イギリス)

シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)



イエス・キリストの誕生を祝うクリスマス教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



2022年 冬休み号

美深町学校給食センター



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。

また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていきたいと思います。



大みそか

年越しそば



そばの細長い形に

ちなんだ長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそそば、つごもりそば、長寿そば、運気そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか？

正月

おせち料理



もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。



お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



かんとうふうぞうに 関東風雑煮



かんさいふうぞうに 関西風雑煮



給食だより

2022年 冬休み号
美深町学校給食センター

学校給食アンケート結果

11月に行ったアンケート調査の結果をお知らせします。(回収率 88.2%)

【問1】給食はおいしいですか？

①おいしい	74.0%
②ふつう	25.2%
③おいしくない	0.8%

【問2】給食の量はどうですか？

①多い	23.6%
②ちょうどよい	71.1%
③少ない	4.9%

【問5】給食時間は楽しいですか？

①楽しい	42.3%
②ふつう	50.4%
③楽しくない	5.7%

【問3】給食を残さず食べていますか？

①全部食べる	52.8%
②ほとんど食べる	30.1%
③残すことが多い	17.1%

【問4】【問3】で③を選んだ理由

④ 嫌いなものがある	27人	④量が多い	25人
②おなかがすかない	9人	⑤おいしくない	0人
③時間がない	21人	⑥その他	0人

アンコール献立 結果発表

Best 7位までは必ず3学期の給食に取り入れます。

順位	献立名	ポイント	順位	献立名	ポイント	順位	献立名	ポイント	
1	きなこ揚げパン	202	27	ミートソーススパゲティ	9	49	コーヒー牛乳	3	
2	カレー	159		ゆかりごはん			コーンポタージュ		
3	ラーメン	126		ひじきのごまネーズあえ			鮭の香味揚げ		
4	ハンバーグ	51		カツゲン			三色丼		
5	わかめごはん	49	31	みかん	8		豚汁		2
6	鶏のから揚げ	45		もやしと枝豆のサラダ			フルーツサラダ		
7	ゼリー	43		ハンバーガー			ブロッコリーのおかかマヨあえ		
8	フルーツのヨーグルトあえ	39		スライスパン			麻婆豆腐		
9	海藻サラダ	38	35	すき焼き丼	7	61	牛乳	2	
10	チーズドック	34		もち米コロッケ			ごはん		
11	プリン	32	37	とりめん	6		スパゲティ		1
12	メロン	31		ジョア			タンドリーチキン		
13	ラーメンサラダ	26	39	クレープ	5	66	フルーツポンチ	1	
14	果物	25		コロッケ			いちごヨーグルト		
15	ハヤシライス	23		鮭焼き魚			うどん		
16	卵とコーンのスープ	19		フルーツの生クリームあえ			さばの生姜煮		
17	給食だいふく	18		ヨーグルト			さばのみそ煮		
18	ごぼうサラダ	17		45			中華丼		サラダ
	鶏肉の甘酢あん		白菜のなめ茸あえ		デザート				
21	ビビンバ丼	4	牛丼		肉ぎょうざ				
	カレーうどん		切り干し大根の油炒め		フルーツのゼリーあえ				
23	大好きパン		16		ササミと野菜の梅サラダ		野菜のナムル		
23	黒糖スライスパン	15	49	いも団子汁	3		1位 3ポイント、 2位 2ポイント、 3位 1ポイント で計算してます。		
24	中華風サラダ	14		お吸い物					
	梨（添田町）			ぎょうざ					
26	豚キムチ	13		クリームスープ					

1月16日の給食 ⇒ ごはん・牛乳・みそ汁(キャベツ、生揚げ)・ハンバーグおろしソース・中華風サラダ です。



2023年 1月号

美深町学校給食センター



1月24日～30日は
全国学校給食週間です



学校給食について知ろう!

学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
 おにぎり 塩ザケ 漬物	 五色ごはん 栄養みそ汁	 すいとんのみそ汁

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬季休業と重ならない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 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
 ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー	 コッペパン ミルク（脱脂粉乳） 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

昭和 25 年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

昭和 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
 ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	 カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

昭和 30 年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和 51 年のことです。



2023年 2月号

美深町学校給食センター

「豆」をもっと好きになろう！



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



豆まきに加え、豆料理を食べてからだの中から鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう。



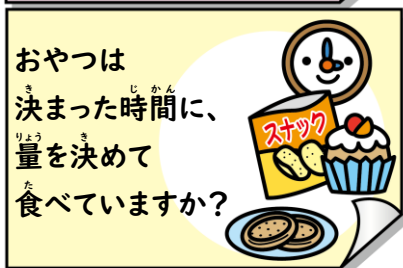
2023年 3月号

美深町学校給食センター

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



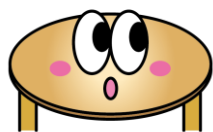
ひ しよく せい かつ ふ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう!



きょうしよく はぐく こころ ゆた 「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



きょう しよく こう か 共食の効果

きょう しよく かん けい
共食をすることと関係していること



き そく ただ しよく せい かつ 規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



けん こう しよく せい かつ 健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



せい かつ 生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



じ ぶん けん こう 自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

