

1月 給食だより



板橋区立西台中学校
令和8年1月8日(木)

新年あけましておめでとうございます。

今年もよく食べ、しっかり運動をして、健康な体を作つてほしいと思います。給食室でも、おいしく安全で魅力のある給食となるよう努力してまいります。よろしくお願いします。

1月の栄養目標 日本型食生活を見直そう



「日本型食生活」とは、ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のことです。

(参考:農林水産省ホームページ「実践食育ナビ」)



ごはんを主食にするメリット
◎和・洋・中のいろいろな主菜・副菜と組み合わせ
やすく、幅広い食材を楽しめる。
◎ごはんそのものに塩分がない。

外食をするときや、市販の弁当や総菜を買うときも、「日本型食生活」を参考にして選んでみましょう。

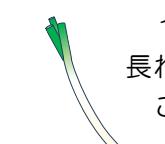


冷凍食品やレトルト食品なども上手に組み合わせて、
無理なく続けていくつちい♪

ふれあい農園会給食情報！



今月の板橋ふれあい農園会給食では、板橋区産の 長ねぎ が届きます！



1月23日(金)の「板橋産長ねぎの味噌汁」で板橋区の農家さんが育ててくださった長ねぎを使用します。

この日の給食は、9年生受験応援給食です。農家さんのパワーももらいましょう！



生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋ふれあい農園会の
みなさんが育ててくださった長ねぎを全小中学校に届けるつちい！

1月の給食目標

給食のねらいや歴史を理解して食事をしよう

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

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

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

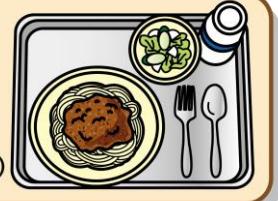
(昭和25~30年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したこと、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

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、「子どもたちが食えることなく、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、学校給食は「教材」としての役割も担っています。