

1月 給食だより



令和6年 1月号
小城市学校給食センター

新しい年が始まりました。今年は1日から、地震や事故が起き、今なお大変な思いをされながら生活されている方々がたくさんいらっしゃいます。災害や事故などは、いつ何時自分の身に降りかかってくるかわかりません。1日1日感謝の気持ちを持って、大切に過ごすことを忘れず、3学期も、しっかり食べて元気に毎日過ごせるようにしましょう。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？



災害に備える 備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。



災害時の食中毒予防

災害時は、水や衛生用品不足などの要因により、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。水が使えない時は、ウェットティッシュで汚れを落とし、消毒用アルコールを手全体に、よくすり込みます。

☆☆☆ 1月24日～30日は、全国学校給食週間です ☆☆☆

1月24日～30日まで、全国学校給食週間です。給食では、給食週間にちなみ、地域でとれた食べ物を使った「ふるさと食の日」や「リクエスト給食」の実施を予定しています。給食について改めて見直すと同時に、給食をとおり、食べ物の命や、食に携わる方々への感謝の気持ちを新たにす1週間としましょう。

★★★「ふるさと食の日」の献立★★★

- ☆ごはん
- ☆牛乳
- ☆あじの竜田揚げ
- ☆磯辺和え
- ☆小城の冬野菜みそ汁
- ☆小城の一口ようかん

A 献立 1月24日（水）予定
B 献立 1月30日（火）予定

<県内産>

牛乳、あじ、のり、れんこん

<市内産>

米、きゅうり、キャベツ、ねぎ、大根、椎茸、にんじん、ほうれん草、ようかん

★★「リクエスト献立」★★ (三日月小・小城中)

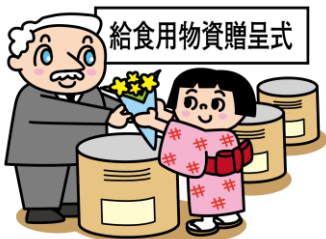
- A 献立 1月29日（月）予定
B 献立 2月 5日（月）予定
- ☆ごはん
 - ☆牛乳
 - ☆鶏のから揚げ
 - ☆野菜ソテー
 - ☆ひき肉と大根のスープ

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。



給食用物資贈呈式

★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。

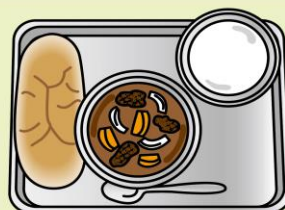
昭和 22 年ごろの給食



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

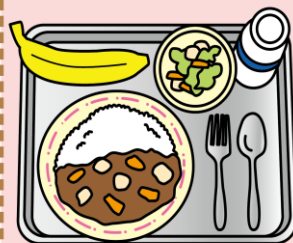
昭和 40 年代ごろの給食



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

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

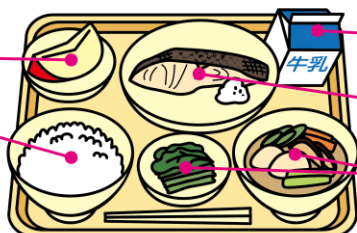
集中力を高める食事とは？

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、朝ごはんを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。

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。

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。

