

# 1月 給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく  
鯉川村学校 給食センター

白が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。そして、いよいよ冬休みに入ります。楽しい年末年始を過ごせるように、食生活も気を付けましょう。

**「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と食べましょう。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。



## 冬休みの食生活~ 10のポイント



<p><b>た</b> (食) ベすぎに気を付けよう</p>	<p><b>の</b> (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう</p>	<p><b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんで、おうちのお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心掛けて、楽しい冬休みを過ごしてください。</p>	



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!

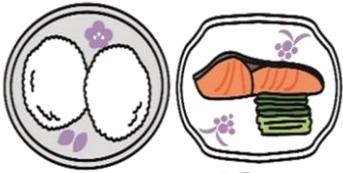
全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、毎年学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されています。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、現在では、役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

## 学校給食の始まり



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、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。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

戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度から1月24日～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。

## 今の給食は?

## 学校給食は教育活動に



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

- 栄養バランス
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食品の種類や特徴
- 世界の喜び・楽しさ
- 感謝の心
- 世界の食文化
- 食料の生産・流通・消費
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

