



陽光小学校

おうちのひととよみましよう

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、学校給食が始まりました。みなさんがいつも食べている給食は、いつから始まったのか知っていますか。学校給食の歴史を振り返ってみましょう。

がっこうきゅうしょく れきし 学校給食の歴史

めいじ ねん ねん 明治22年(1889年) ・おにぎり ・塩さけ ・漬物	しょうわ ねん 昭和22年(1947年) ・ミルク(脱脂粉乳) ・シチュー
しょうわ ねん ねん 昭和58年(1983年) ・ツイストパン ・牛乳 ・グラタン ・サラダ ・くだもの	げんさい ねん 現在(2024年) ・ごはん ・牛乳 ・ハンバーグ ・和え物 ・味噌汁 ・デザート

学校給食は明治22年、山形の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。その後、全国各地に広まりました。



1月24日～30日は全国学校給食週間



学校給食は、栄養バランスを考えて、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、重要な役割を果たしています。

学校給食週間では、子どもたちや先生だけではなく、地域の人にも、学校給食の意義や役割について理解を深め関心を高めるために、全国でさまざまな行事が行われています。

しょうがつ た りょうり 正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句(正月やひな祭り、端午の節句、七夕など)の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



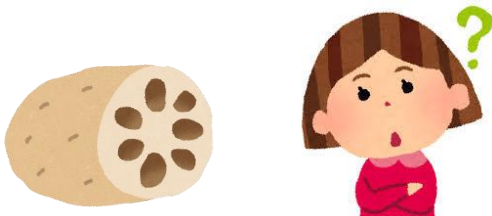
りょうり い み こ おも おせち料理の意味や込められた思い

くろまめ 黒豆  「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。	かず こ 数の子  にしんの卵はたくさん数の数があることから子孫繁栄の意味が込められています。	た 田づくり  かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穡を願っています。
えび  えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという意味が込められています。	ま こぶ巻き  よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起物です。	きんとん  「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな一年を願ったものといわれています。

クイズ

れんこんに穴が開いているのはなぜ？

- ① 酸素を取り入れるため
- ② 水に浮かぶため
- ③ 虫に食われたため



答え①酸素を取り入れるため
れんこんは、土の中の地下茎で、水の上の葉とつながって酸素を取り入れるために、穴が開いています。

しょくもつせんい せつしゅりょう ふ 食物繊維の摂取量を増やそう

食物繊維とは、人の消化酵素で消化されない食品中の成分です。食物繊維には、腸内環境を整えたり、排便を促したり、血糖値の上昇を緩やかにしたりする働きがあります。

わたしたちが健康に過ごすために、大切な働きをする食物繊維ですが、日本人は摂取量が不足しています。その原因の一つとして考えられるのは、食生活の変化などによる穀類や豆類の摂取不足です。食物繊維の摂取量を増やすためには、主食である穀類からとるようにします。例えば、麦ごはんを食べるようにしたり、全粒小麦のパン、オートミールなどを食事に取入れたりしてみましょう。また、いも類や納豆などの豆類のおかずもあわせて食べるように心がけましょう。