

あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。今年度も残すところ、あと3か月となりました。これからも、子ども達に安心・安全な給食、楽しい給食を届けられるよう努めて参ります。本年もよろしくお願いいたします。

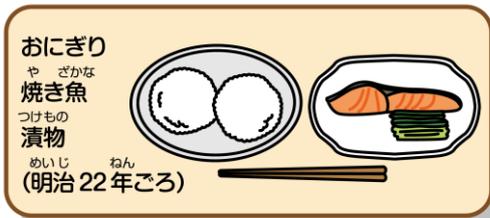


1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

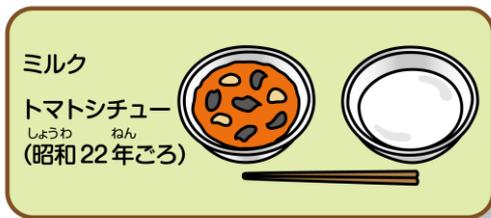
学校給食の始まり

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出したのが始まりとされています。この学校はお寺の中であり、お坊さんたちが家を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って給食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よくするため全国へ広がりましたが、戦争による食料不足で給食は食べられなくなってしまいました。



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)から食べ物が送られ、1月に学校給食が再開されました。その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間は「全国学校給食週間」とすることになりました。



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」という法律(国のきまり)ができたことで、学校給食は教育活動として行わ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(1976)年にご飯が正式に取り入れられると、カレーライスやたき込みご飯などが登場し、献立内容が豊かになっていきました。

このように、学校給食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。大人になっても自分で考えて健康な食生活が続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割もあります。



ねんせい 4年生 おやつについて考えよう



12月に、4年生がおやつについて学習しました。授業では、おやつの由来や、食事で不足しやすい栄養素が補える“食まるおやつ”、1日のおやつの目安量などについて学びました。また、実際によく食べるお菓子やジュースのパッケージを見て、エネルギー量の見方を確認しました。保護者の方々には、コメントの記入にご協力いただき、ありがとうございました。ワークシートには、これから心がけたいことが書かれており、子どもたち自身が普段のおやつの取り方を振り返り、よく考えている様子がうかがえました。

子どもたちの振り返りの言葉

- 炭水化物をおやつで食べてもいいということがわかりました。あと、おやつ時に200キロカロリーくらいまでがいいことと、量を決めて食べるとよいことがわかったので気をつけようと思いました。
- 食事みたいに栄養があるおやつは無いと思っていたけれど、おやつも、スポーツのためや体の調子を整えるなどの目的にあわせておやつがあることがわかった。スポーツをする日はおもちが良いと知った。
- 自分は毎日、おやつを目安量以上食べているから、カロリーを取りすぎず、目安と同じくらいの量を食べていいと思いました。
- おにぎりひとつで200キロカロリーと知ってビックリしました。お茶・水が0キロカロリーだということもわかりました。
- おやつを食べる時間や量、ジュースよりお茶や水を飲んだり、夜ごはんの後には食べない方が良いということがわかりました。
- 200キロカロリーを毎日こえていたことがわかりました。だから次からは、おやつの量をへらそうと思いました。



保護者の方々の言葉

- おやつは好きな物しか食べさせていなかったのですが、栄養のことも考えながらバランスよく食べてほしいと思います。
- 健康を意識しておやつの量を考える習慣が身につくととても良いと思います。家庭でも無理のないように見守り、応援をしていきたいです。
- おやつは、“りきまる、ベジまる、フルーツまる、ほねまる”に当てはまる物にして、夜、寝る前におやつを食べるのはやめましょう。
- おやつの量を守り、楽しく食べられると良いですね。
- 自分で決めた目標を守るように頑張ろう！お母さんも頑張ります。
- まず、お皿に出して、どのくらいのカロリーがあるのかを考えるのも良いと思います。



みんなはいつもどんなおやつを食べているのかな？

ポテトチップスは1袋で308キロカロリーもあるよ

