



たべもの教室

令和7年1月9日
糸島市立志摩中学校
糸島市学校給食会

明けましておめでとうございます

新しい1年がスタートしました。寒い日が続きますが、子どもたちが元気に過ごせるよう、給食を通してサポートしていきます。
本年もよろしくお願いいたします。



給食は栄養バランスのよい食事のお手本！

給食は、1日に必要なエネルギーや栄養素の3分の1以上がとれるようにつくられています。

特に、家庭の食事で不足しがちなカルシウムは、必要量のおよそ50%を目安にしています。献立表の裏面に記載されている、「使用食品とその働き」を見ると、その日の給食に使われている材料がバランスよく、多くの種類の食品が使われていることがわかります。

給食を栄養バランスのよい食事のお手本として参考にしてみませんか。

主にエネルギーのもとになる食品



主に体をつくるもとになる食品

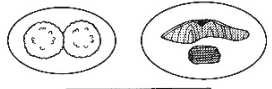


主に体の調子を整えるもとになる食品



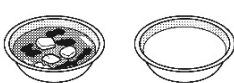
学校給食の歴史

明治22年(1889年)



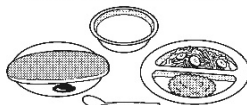
おにぎり、塩さけ、菜の漬物

昭和22年(1947年)



トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)

昭和30年(1955年)



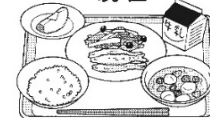
コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム

昭和52年(1977年)



カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ

現在



米飯・和食を中心とした献立

食べ物で窒息しないためにできること



食べ物による窒息事故は毎年起こっています。うずらの卵やミニトマトなどの丸くてつるつるとしたもの、パンなどの唾液を吸って口の中で粘りつき、飲み込みにくいものなどが原因になっています。食事の時に下記の食べ方を意識しましょう。

◎良い姿勢で、足の裏をしっかりと床につけて座りましょう



◎食べやすい大きさにして、口にいれましょう



◎口にたくさん詰め込まないようにしましょう



◎口をしっかりと閉じて、よく噛みましょう



◎口に食べ物が入っているときは、おしゃべりはやめましょう



◎早食いをせず、落ち着いて食べましょう



1月24日～30日は

全国学校給食週間

学校給食は、明治22年、山形県の私立忠愛小学校で、生活が苦しい子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和21年12月24日に児童の栄養改善のために再開されました。昭和25年度から、学校給食教育効果を促進する観点から、冬休みと重ならない、ひと月遅れの1月24日から30日を「学校給食週間」としました。

かつて学校給食は栄養を満たすための食事でした。現在は、児童生徒が生涯にわたって健やかに過ごすために、見る・食べるといった体験を通じて、望ましい食習慣の形成を促す、生きた教材へと形を変えています。