



# たべもの教室

令和 8 年 1 月 8 日  
糸島市立志摩中学校  
糸島市学校給食会

新しい年を迎えました。今年も子どもたちの心身の健やかな成長を願って、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いします。

1月24日～30日は

## 全国学校給食週間

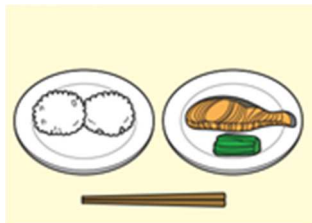
1月24日～30日は全国学校給食週間です。全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

学校給食は、もともと栄養状態を改善させるためのものでした。しかし、現在で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」としての役割も担っています。

### 学校給食の歴史



明治22年



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で昼食が提供されたことが学校給食のはじまりといわれています。

昭和21年



トマトシチュー、脱脂粉乳（ミルク）

戦後の食糧難の中、東京、神奈川、千葉で12月24日に再開されました。

昭和24年にはユニセフ（国際連合児童基金）からミルク（脱脂粉乳）の寄贈を受け、学校給食は全国に広がってきました。

昭和51年



カレーライス、牛乳、塩もみ、果物（バナナ）、スープ

それまでの学校給食の主食は、パンやめん類などが中心でした。この年に正式に米飯が給食に導入されるようになりました。

米飯給食が実施されるようになって、献立のバリエーションも増えていきました。

現在は、成長期の子どもたちの健康増進に役立つ栄養バランスのとれた食事で、地場産物も多く取り入れています。

また、郷土料理や行事食、世界の料理などを取り入れ、食への興味関心を高めています。



# 感謝して食べよう



食事のはじまりに「いただきます」、終わりに「ごちそうさま」がきちんと言えていますか。食事のあいさつは、日本語特有の表現で、日本人が古くから食べ物を敬ったり、感謝したりする気持ちを表現してきた大切な言葉です。

## いただきます＝「命」に感謝

私たちが毎日食べているものには、みんな命があり、その命をいただいて私たちは生きています。「いただきます」は、「大切な命をいただきます」という感謝の気持ちを込めたあいさつです。



## ごちそうさま＝「人」に感謝

「ごちそうさま」は、漢字で書くと「ご馳走さま」となります。「馳」も「走」も「忙しく走り回る」という意味です。私たちがいろいろな食べ物を食べることができるのは、たくさんの人が走り回り、一生懸命働いてくださるおかげです。心を込めて「ごちそうさま」を言いたいですね。



## 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おおよそ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。

### 主菜

**肉料理・魚介料理・卵料理など**  
主に体をつくるたんぱく質が豊富です。

### 副菜

**野菜料理・果物など**  
ビタミンやミネラルを多くふくみ、体の調子を整えます。

### 主食

**ごはん・パン・めんなど**  
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。

### 汁もの

**みそ汁・スープ・牛乳など**  
水分補給としての役割のほか、ビタミンやミネラルの供給源になります。

