



ハの巻：子どもたちの健やかな成長を願う、「学校給食」

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は、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。健康な体を育み、大切な食文化を未来に伝えていく学校給食の役割について、あらためて考えてみましょう。



給食はどのようにはじまったのだろう？

世界では…

給食の始まりについては諸説ありますが、18世紀に、ドイツのミュンヘンで児童に食事を与えたことがきっかけであるといわれており、その後、世界各国で給食が提供されるようになっていきました。

日本では…

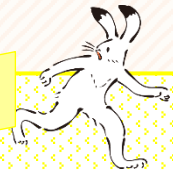
1889年(明治22年)に山形県の忠愛小学校(現鶴岡市)で、児童に昼食を提供したのが始まりと言われています。その後全国に広がりましたが、太平洋戦争(1941～1945年)の影響などにより中断されました。



戦後の食糧不足などによる子どもたちの栄養状態の悪化が心配されました。栄養失調の子どもたちを救うために、諸外国から援助物資が届けられました。この給食物資の贈呈式が1946年(昭和21年)12月24日に行われました。この日が「給食記念日」となりましたが、冬休みと重なることから、1か月後の1月24日から1月30日までの1週間が「全国学校給食週間」と定められています。



「子どもたちの健康を守る」ためだけでなく、「学びの場」へ。



1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。教育の一環として行われる日本の「学校給食」は、世界から見ると珍しいようです。

望ましい食習慣のための
食選力を身につける

地域の伝統的な食文化を
大切にする

勤労を重んじる心を育む

栄養バランスのとれた
食事で健康な体づくり



生命・自然の恵みに感謝し、
環境保全の心を養う

生産・流通・消費など
食を通して社会を知る

社交性と協同の心を育む

時代の流れとともに変化を続けてきた「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思い、健やかに育てほしい、という願いが込められています。栄養バランスのとれた食事から、地域の食材を知る機会としたり、生産や流通について学ぶきっかけとしたり、食べて知り、学ぶ、食育の一環です。「給食」に込められた思いや願いに触れ、毎日の食事について考える機会にしてくださいね。



保護者の方へ

子どもたちの成長を願い、支える、「学校給食」。

日本の学校給食は、「学校給食法」により、学校教育の一環として定められ、時代の流れとともに変化しながら、長く続いています。子どもたちの健康の保持・増進だけでなく、将来健康的で望ましい食生活を送るための見本となり、学校での学びを深めるための「生きた教材」となるように日々の献立を考えています。

成長期の体づくりには、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。望ましい食習慣を身につけ、自己管理能力を育むこと、また、食文化や地元食材について知ること、など給食を通して学ぶことが多くあります。

具体的にどんなものを
食べたら良いのかな？



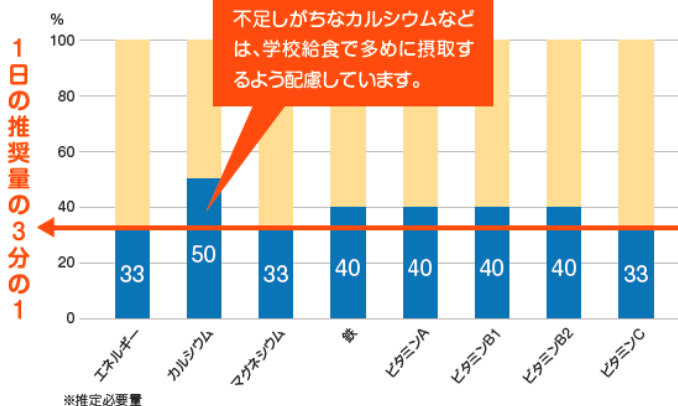
給食レシピ集に
オススメあります！



地域の野菜を使ったレシピや、不足しがちなカルシウムや鉄を補える給食レシピなども紹介しています。ぜひ、食卓やお弁当の一品に！



1日の推奨量に対する給食での摂取基準



一緒に食べることは、一番身近な「食育」

食事のマナーを身につけることは、いろんな人と楽しく食べるために大切なことです。学ぶことは、まねをすることから始まるとも言われ、子どもは大人の姿をよく見ています。

身近な大人が、子どもたちの見本となれるように、大人も箸使いや食事のマナーの達人でいたいですね。



地域の食材・旬の食材を味わう『給食レシピ』

九条ねぎとささみの香味あえ

<材料(作りやすい分量)>

- ・鶏ささみ…200g(約4本)
- ・青ねぎ…150g(約1束)
- ・料理酒…大さじ1
- ・ごま油…大さじ1
- ・食塩…小さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ…小さじ2・1/2
- ・本みりん…小さじ2
- ・いりごま…大さじ1・1/2

<作り方>

- ① 青ねぎは斜め切りにする。鶏ささみに料理酒をまぶして30分ほどおき、茹でてほぐす。
- ② フライパンでごま油を熱し、①を加える。
- ③ ささみと青ねぎを混ぜあわせ、食塩、しょうゆ、みりん、で味付けする。
- ④ 青ねぎがしんなりしてきたら白ごまを加え、全体になじませて出来上がり。



今回は旬の京野菜・九条ねぎを使った新献立のレシピを紹介します。鶏肉と九条ねぎのシンプルなおかずで、旬の九条ねぎのおいしさを味わえる、ご飯によく合う一品です。ささみは電子レンジ600W2分加熱でもOKです。ほぐしたときに肉の色がまだ赤いようなら、様子を見ながら追加で加熱してください。うすくちしょうゆを小さじ1/2程追加してよく炒りつけて、おにぎりの具にするのもおすすめ！



中学校給食
献立表も参考に！

「京の食育通信」
バックナンバー

