

食育だより 1月

令和8年 蓮田市 No.49

新年あけましておめでとうございます。
今年も毎日の給食の時間が待ち遠しくなるような
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひいたします。



朝型生活を心がけましょう



スマホやゲーム、テレビなどで夜更かし
をしていませんか？午前中の授業やテスト
などで、高い集中力を発揮するためには、
早寝・早起きをして朝食をしっかり食べる
ことが大切です。

日本人は睡眠不足！

日本人の平均睡眠時間は、先進国の中で最も短い
という調査結果が出ています。睡眠不足は、ホルモン分
泌や自律神経機能に大きな影響を与えます。また、学
習意欲などの低下を引き起こすといわれています。夜
型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保で
きるように家族で生活習慣を見直してみましょう。



1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割っておしるこなどに入れ、
無病息災を願って食べる行事です。もちを
小さくするのに、包丁などの刃物を使うこ
とは縁起が悪いとされ、木づちや手で割
ります。また、「割る」ではなく「開く」と
いう縁起の良い言葉が使われます。

日本の学校給食のあゆみ

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食の始まり



明治22（1889）年、山形県の私立忠愛（ちゅうあい）小学校で、貧しい子どもたち
へ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺（だいとくじ）とい
うお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を
使って食事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改善するための方法として、学校
給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざる
を得なくなってしまいました。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)

五色ごはん
栄養みそ汁
(大正12年ごろ)



支援物資による学校給食の再開



ミルク
トマトシチュー
(昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク
クジラの亀田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に



ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
(昭和40~50年ごろ)

カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)



このように、学校給食の内容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、「子どもたちが飢えることなく、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。現代では、大人になってからも自分自身で考
えて健康的な食生活を送ることができるように、学校給食は「教材」としての役割も
担っています。