



# 1月食育だより



令和4年1月  
皆野町学校給食センター

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



## 早寝・早起き・朝ごはん！

3年生はいよいよ高校入試が近づいてきました。試験勉強のために、夜遅い時間まで起きている人はいませんか？

わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。

睡眠をしっかりと取ることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。

せっかく勉強しても試験当日に眠気で頭が働かないということがないように、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえ、全集中できるよう、勉強も体調も万全にしましょう。

試験当日の朝ごはんは特に大切ですので、早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。



1/24～1/30  
「全国学校給食週間」



## 学校給食の昔と今



### 昔の給食を見てみよう！



#### 昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

#### 昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

#### 昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

#### 昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

### 今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。