

# 食育だより②



令和4年度

1月

八王子市立元八王子東小学校  
発行日:令和5年1月23日  
栄養士:関根 夏実



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解を深め、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。  
本校では期間前に各学級で学校給食週間の紹介と給食の歴史について話しました。毎日食べている給食について興味をもって聞いてくれました。

## お家でも見直そう! 『日本型食生活』のすすめ

「日本型食生活」とは、1970~80年代ごろの食生活のことで、ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスの取れた食事です。

**【和食の理想形 一汁三菜】** 主食・汁物・主菜1つ・副菜2つ



ごはんを中心に、魚や肉などの主菜と野菜、いも、豆、きのこを組み合わせた副菜、具たくさん汁物をそえます。ここに乳製品や果物を加えれば、栄養バランスが整った食事になります!

## 学校給食 献立の移り変わり

### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

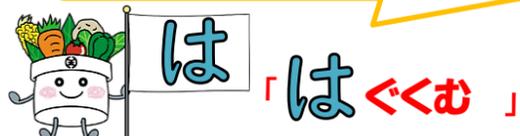


明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり、焼き魚、つけもの	トマトシチュー、ミルク(脱脂粉乳)	コッパパン、ミルク(脱脂粉乳)、スープ、コロケ、マーガリン	ソフトめん(カレー)、チーズ、あえ物、果物、牛乳	カレーライス、スープ、あえ物、果物、牛乳

※献立の内容は独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

学校では学校給食週間に、八王子の給食の「おいしいひみつ」や「こだわりポイント」を紹介します。食育メモに5つのキーワードが書いてあるので、最後の日にキーワードを並び変えて、言葉をみんなで考えてみましょう!

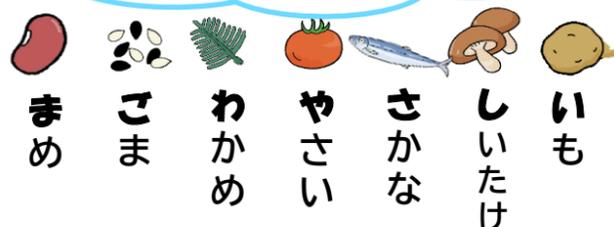
キーワードのひとつをおしえるよ!



栄養バランスが良く、行事食や郷土料理を取り入れた給食を通して、みんなに育んでほしいことは主に2つ。一つは元気な体。もう一つは食文化を知り、理解する力。

栄養バランスのよい食事の合言葉

「まごわやさしい」



24日(火)の給食に全部入っています。探してみよう!



### 八王子市の現在の給食

給食が始まった当時は、子供の栄養改善を目的としていました。現在では健康の増進だけではなく、教科や総合的な時間にも1つの教材として活用するようになりました。また、食事の準備や望ましい食習慣や食に関する知識を知り、日常生活に活かすこともできます。

八王子市では、地産地消、郷土料理、世界の料理、季節ごとの行事食を献立に入れています! これからもたくさん食べて、食に興味をもってくださると嬉しいです!

