

# 食育だより 1月

一関市大東学校給食センター No.11 令和8年1月16日

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます。



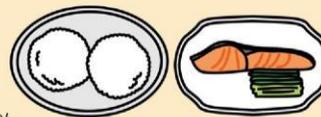
1/24~1/30は「全国学校給食週間」

## 日本の学校給食のあゆみ

### 学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、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のついでに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りました。

おにぎり



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

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク



昭和22年ごろ

コッペパン・ミルク



クジラの竜田揚げ 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

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

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、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続け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。

## あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



## 今年(とし)はうま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!

### 大東給食センターでは...

給食週間期間中、給食では地場産品をふんだんに取り入れた「郷土料理」や「行事食」、「給食の歴史」にちなんだ献立が登場します! 毎年のお楽しみ、「おもち」や「果報団子汁」も登場しますよ。「果報団子」ではおつゆのおだんごの中に「果報(かほう)」が入っていたら、うれしいプレゼントがありますので楽しみにしてください。今回の「果報」は「黒豆」です。よくかんでさがしながら食べてみてくださいね。



おだんごの中に「くろまめ」が入っていたらあたりです!

メリークリスマス! 給食センターから興田小へクリスマスケーキをお届けしました!



# 郷土愛を 育む食育展

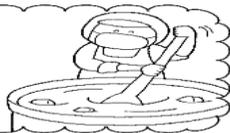
一関市では、「郷土愛を育む食育交流事業」についての展示会を開催しています。学校で行われている食育活動や学校給食にかかわる様々な展示を行っています。ぜひ家族みなさんでご来場ください。

**\*会場\*** 一関図書館 2階エントランス付近  
**\*開催期間\*** 令和8年1月23日(金)～2月25日(水)

**\*内容\*** ☆給食ができるまでのDVD放映  
☆学校給食レシピコンテスト2025入賞作品展示  
☆給食時間のイメージ展示 ☆食育事業の講師等のパネル展示  
☆給食の思い出投稿コーナー  
☆献立表・食育だより等の配架  
☆学校給食レシピコンテスト2025大賞作品展示



3学期初日は中学校だけの給食で、「ココア揚げパン」でした。小学校へは3月にお届けする予定ですので、楽しみにしてください!



## 食べものの俳句

七種に 更に嫁菜を 加へけり  
作・高浜虚子 季語・「七種」(新年)  
大意:「七草粥(家族)に嫁菜(お嫁さん)も加わって、さらにぎやかになるだろう」

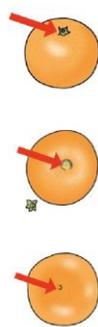
七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)に、さらに嫁菜を加えて末広がりの「八」とした、結婚祝いを詠んだ句です。自然の恵みがありたく感じつつ、春の訪れや野草の豊かさを感じている気持ちも込められています。若菜の嫁菜には「よめにいく＝若くて柔かい」というニュアンスもあり、春らしい生命の芽吹きを感ぜさせる言葉です。



## 食育クイズ

Q. みかんの皮をむかずに、みかんの房の数を見分ける方法があります。それはどこでしょう?

- A) ヘタ
- B) ヘタの下
- C) おしり



## こたえ

A. B) ヘタの下

みかんのヘタを取ると、くぼみに白い筋が見えます。この白い筋の数を数えると、みかんの房の数と同じになります。この白い筋は「維管束」とよばれる、木からの栄養を運ぶ管になっています。ひとつ房ずつに栄養を運ぶ管なので、維管束の数が房の数と同じなんです。みかんには、かぜなどを予防する効果のあるビタミンCがたくさん含まれています。食事バランスガイドでは1日あたり200g以上の果物を食べるのが目安とされています。大ききにもよりますが、みかんは1日2～3個が適量といえるでしょう。



～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい

## 食べる時の声かけ



食事の時間は、子どもにとって「楽しい」と思えることが大切です。家族と一緒に食べる人の声かけで、食べる意欲や食事の雰囲気が変わることもあります。今回は、どのような声かけが子どもの「食べたい」につながるのかを紹介します。

### ▶こんな声かけがおすすめです

この色キレイだね。どんな味だと思う?

あなたが好きな野菜の色に似ているね? これも好きかもしれないよ?

おいしいね♪色んな味があって楽しいね♪ 今日、どの味が好き?

よく噛めていて、すごいね! こっちはどうかな?



### ▶避けたい声かけもあります

好きなものだけ食べないで、これも食べなさい!

お兄ちゃんは食べているのに、どうして食べないの? そんな食べ方じゃ大きくなれないよ。

こぼすから、よそ見しないの。汚れるでしょ。

デザートが欲しいなら、残さず食べてね。片付かないから早く食べて。



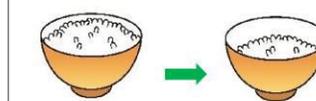
食べさせることを強制する言葉、誰かと比較する言葉、ダメだと思わせる否定的な言葉、かけひきするような言葉、急かしてしまう言葉は、食事が「いやな時間」になってしまい、食への興味が減ることもつながります。

### ▶声かけ以外で食べる意欲を引き出す工夫もあります

お気に入りの食器を使うことで楽しい気持ちに♪



食べきれない量はプレッシャーになります。少なめにし「食べられた!」という達成感を。



食材を洗ったり、切ったり、盛り付けたりしてかかわることで、食べることへの興味につながることもあります。

