

1月給食だより

令和7年度
福島市西部学校給食センター

一年の締めくくりとなる3学期が始まりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスのよい食事を心がけて予防に努めましょう。



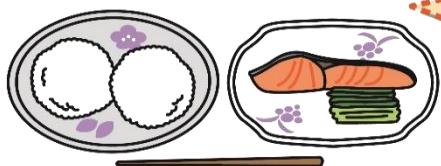
1月 24 日～30 日「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史を知ろう！



学校給食は、明治 22 年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

● 明治 22 年 (1889 年)



おにぎり 塩ザケ 漬物

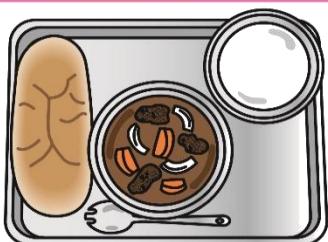
忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作り、無償で提供していました。



戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカの LARA(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和 21 年 12 月 24 日

に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和 25 年度からは1月 24 日～30 日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

● 昭和 25 年 (1950 年)



パン ミルク カレーシチュー

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」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和 27 年からは全国で始まりました。



昭和 29 年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化してきました。

● 昭和 38 年 (1963 年)



主食として、
ソフト麺が登場
する

● 昭和 39～43 年 (1964～1968 年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



● 昭和 51 年 (1976 年)

米飯給食が正式に始まる



社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成 17 年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくすためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



食料生産には多くの手間がかかっています

食料の生産にかかる人々は、生産性を高めたり、よい品質のものをつくりたりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、こうした生産者の働きのおかげです。

手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにないましょう。



食品ロス削減で無駄をなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品を捨てると、食品そのものだけでなく、生産や輸送に使ったエネルギーなども無駄になります。

無駄にしないためにできることを考えましょう。



「適しおの日」とは？～塩分減らして、健康家族～

福島市が行っている減塩の取組のキャッチフレーズが「適しお～塩分減らして、健康家族～」です。福島県民は国の食塩摂取の基準より摂りすぎている傾向にあります。適しお(適度な塩分でおいしく食べる=減塩)の取組をみんなで実施していくことにより、自分はもちろん、大切な家族の健康を守ることができます。

この「適しお」運動を当センターでも支援しています。食塩相当量が小学生 2.0g未満、中学生 2.5g未満をともに満たす日を「適しおの日」として設定し、減塩の啓発を行っています。

厚生労働省によると、2024年国民健康・栄養調査において、福島県民の食塩摂取量は2016年の前回調査から、男性がワースト2位から11位、女性はワースト2位から20位に改善したことですが、摂取量は依然として全国平均を上回っています。

福島市の HP には、家庭でも実践できる「適しお」レシピが満載です。動画で作り方を紹介している料理もあります。この機会に、「適しお」レシピをご家庭でも活用してみませんか？



【12月1日実施「適しおの日」献立】

| | |
|----------------------|---------------------|
| | |
| 「適しお」について ：福島市 HP | 「適しお」レシピ ：福島市 HP |