



# 食育だより 1月



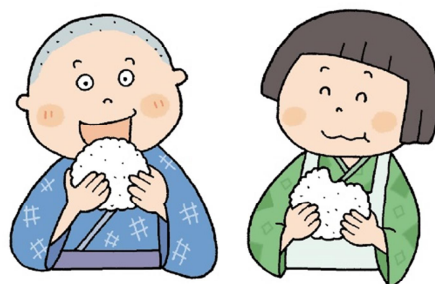
令和8年1月8日  
北部共同調理場  
(毎月19日は食育の日)

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみませんか？

## 日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※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。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク（脱脂粉乳）・トマトシチュー	コッペパン・ミルク（脱脂粉乳）・ポタージュスープ・コロック・せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物（黄桃）・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物（バナナ）・スープ

## 牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



## 10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



## 「家族で給食について話題にしてみませんか？」

学校給食は長く続いているので、保護者の方たちも食べていた人が多いと思います。好きだった献立や印象深い出来事などをぜひこの機会に家族で話題にしてみてください。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。

