

# 1月給食だより



令和8年 1月号  
那珂川町学校給食センター

今年度も残すところ3ヶ月となりました。風邪やインフルエンザなどまだまだ油断はできません。毎朝きちんと食べて生活リズムを整え、年度末に向け体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしましょう。

## ステップアップ 朝ごはん

食事は「1日3食栄養バランスよく」が基本ですが、忙しい朝や食欲のない朝もあります。そんな日も「何も食べない」ではなく「何かは食べる」を習慣にしましょう。

ふだん食べている朝ごはんを確認して、少しずつステップアップしていきましょう！

**ステップ1** 「食べていない」・・・ふだん、食べていない人は何かを食べることから始めましょう。

**ステップ2** 「単品」・・・おにぎりやパンのみの人は、おかずをたててみましょう。

飲み物やヨーグルト、くだものみの人は、主食をたててみましょう。

**ステップ3** 「主食+α」・・・主食+αの人は、主菜または副菜で不足しているものをプラスして主食・主菜・副菜をそろえましょう。

**ステップ4** 「主食+主菜+副菜がそろっている」・・・この調子で続けていきましょう！

## 日本の学校給食のあゆみ

1/24～1/30 「全国学校給食週間」



### 学校給食の始まり



おにぎり  
焼き魚  
漬物  
(明治22年ころ)

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であり、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を使って食事を用意していました。

五色ごはん  
栄養みそ汁  
(大正12年ころ)

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。

### 支援物資による学校給食の再開



ミルク  
トマトシチュー  
(昭和22年ころ)

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。

コッペパン・ミルク  
クシラの電田揚げ  
せん切りキャベツ  
(昭和25～30年ころ)

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。

### バラエティー豊かな献立内容に



ミートスパゲッティ  
牛乳  
フレンチサラダ  
(昭和40～50年ころ)

カレーライス  
牛乳・塩もみ  
ゆで卵  
(昭和51年ころ)

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。

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。