



岩沼市立岩沼北中学校
令和8年1月



1月給食目標

給食について考えよう



新年明けましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。



毎年1月24日から30日は、学校給食週間（本校では、23日～30日に実施）です。
給食について考える1週間にしましょう。



給食の歴史

給食発祥の地



大徳寺（忠愛小学校 鶴岡市）



（昭和22年）戦後の給食開始



【明治22年頃】
山形県で、貧困児童を対象に、おにぎりや塩鮭、漬物が提供されたことが学校給食の始まりと言われています。



【昭和27年頃】
外国からの支援物資とともに、コッペパン、脱脂粉乳を中心とした献立です。



【昭和52年頃】
米飯給食が導入され、メニューが多様化し、献立内容が充実してきました。



【現在】
地域の食材を取り入れた地産地消献立など、食育の視点をふまえた献立内容となっています。

困難な生活事情から児童生徒の栄養を確保するために、アメリカやアジア救済委員会（LALA：ララ）連合軍などからの救援物資で給食が再開されました。



脱脂粉乳用のポットです！

当時の脱脂粉乳はとても臭くて、子どもたちは鼻をつまんで飲んだそうです。現在のスキムミルクとは全然違い美味しかったです。

現在の北中の給食より



先月のクリスマス給食

※現在の給食は、体に必要な栄養やバランスのとれた食生活の大切さ、感謝の心を学ぶ「生きた教材」です。

★★★ 食物を大事にし、生産等に関わる人たちや命に感謝する気持ちを持ちましょう。★★★

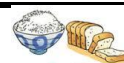
- ①食生活は、生産者を始め多くの人たちの苦労や努力に支えられています。
- ②食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っています。
- ③食という行為は、動植物の命を受け継ぐことです。
- ④食のあいさつは、食に関しての感謝の表現です。
- ⑤命への感謝の気持ちの表れとして、残さずに食べ無駄なく調理したりしましょう。
- ⑥給食は、生産者や調理スタッフなど、多くの人たちが心を込めて作ったものです。



…受験生に大切な栄養素と食品…

受験生の食事で最も重要なことは、栄養バランスのとれた食事をとることです。また記憶力・集中力・創造力を高めるために、脳が十分に働いてくれる栄養素をとり、勉強の効率をアップさせることも大切です。

★糖質（でんぷんやブドウ糖）・・・血糖値を上げて脳の動きを活発にします。



★たんぱく質（アミノ酸）・・・脳の細胞の動きを活発にし、頭の回転を良くします。

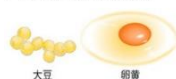


★カルシウム・・・集中力を高めて、精神を安定し、イライラを減少させるためにも大切な栄養素です。



★レシチン・・・脳の動きを活発にし、記憶力を高めます。

■レシチンを多く含む食材



ビタミンB1を多く含む食品



ビタミンB2を多く含む食品



★ビタミン類・・・脳の活動全体を調整し、活性化します。

特にビタミンB群やビタミンC・Eは脳の活動をスムーズするために大切です。

★DHA（さんまやいわし・アジに含まれる油）・・・脳細胞の動きを活発にし、記憶力を高めます。