



食育だより



令和8年1月8日発行 No.9
東海村立中丸小学校
〈毎月19日は食育の日〉

新しい年が始まりました。今年もよい一年にしたいですね。

♡ 給食総選挙結果発表



11月に、東海村内の小中学校を今年度卒業する小学6年生と中学3年生を対象に、「給食総選挙！あなたの好きな給食は？」と題して、アンケート調査を実施しました。その結果をお知らせします。

中丸小学校の

主食・主菜部門ベスト10メニュー

- 1位 ココア揚げパン
- 2位 抹茶揚げパン
- 3位 きなこ揚げパン
- 4位 ビビンバ
- 5位 鶏肉のから揚げ
- 6位 チキンカレー
- 7位 しょうゆラーメン
- 8位 スパゲッティナポリタン
- ハンバーグ
- 9位 キーマカレー
- 10位 焼きそば
- みそラーメン
- 肉じゃが



中丸小学校の

副菜・汁物部門ベスト10メニュー

- 1位 ガーリックドレッシングサラダ
- 2位 ワンタンスープ
- 3位 豚汁
- 4位 実だくさん汁
- 5位 海藻サラダ
- 6位 バンサンスー
- 7位 こんにゃくサラダ
- 8位 ミネストローネ
- 9位 ひじきの煮物
- 10位 かきたま汁



主食・主菜部門の1位から3位は揚げパンでした。やはり揚げパンは人気があります。カレーはチキンとキーマがランクインしました。ラーメンやスパゲッティ焼きそばなどの麺類も人気があります。

副菜・汁物部門では、ガーリックドレッシングサラダが断トツで1位でした。ガーリックドレッシングサラダは、ドレッシングに酢を使っていないのが特徴です。ニンニクの風味が利いていて、野菜の苦手な児童・生徒にも食べやすいのかもしれませんが。これらの料理のレシピは、学校ホームページからご覧になれます。上位にランクインしたメニューは、2月から3月の給食に登場する予定です。

♡ 6年生に聞きました < 給食の思い出 >

- みんなで机を円に並べて食べたこと。みんなで給食を食べたこと。
- 誰かの誕生日に牛乳乾杯をしたこと。
- 自分が考えた給食が出た時、嬉しかった。
- 揚げパンもサラダもおいしい。
- 米粉パンをはじめて食べた時、おいしいと思い、びっくりした。
- おかわりじゃんけんに全部勝ったこと。
- おいしかったこと。
- きな粉揚げパンの粉を牛乳の中に入れて飲むのがおいしかった。
- 家では食べられない味ですごくおいしいこと。



給食が楽しい思い出の一つになることを願って、これからも安全でおいしい給食作りに努めて参ります。

1月24日から1週間は「全国学校給食週間」



♡ 給食は勉強の時間です

給食の時間は、児童・生徒が将来、健康に過ごせるように自分で献立を考えたり、食事を作ったりできるようにするため、「食」について勉強する時間です。

給食が始まった頃は、子どもたちの栄養補給が一番の目的でした。

しかし現在の給食は、空腹を満たすためのものではありません。友達や先生と一緒に食事をしながら、健康を考えた食事のとり方を身に付けること、よりよい人間関係を築くこと、マナーを身に付けること等、給食の目的や役割は変わってきました。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

♡ 給食の歴史

日本で最初に給食が始まったのは明治22年のことです。山形県の小学校で、貧しくて生活に困っている児童を対象に昼食を出したことが始まりとされています。

その後、全国各地で子どもたちの栄養改善のために給食が実施されるようになりました。

しかし、戦争が始まると学校給食は中断されてしまいます。

戦後、食料が不足して十分に食べる事ができないために、栄養失調状態だった日本の子どもたちを救うため、アメリカの民間団体やユニセフから物資が援助され、学校給食が再開されました。

昭和25年頃から、パン・ミルク・おかずのそろった「完全給食」が実施され、昭和39年以後、脱脂粉乳から牛乳に切り替わりました。

給食でソフトメンが提供されるようになったのは昭和35年頃、ご飯が提供されるようになったのは、昭和51年以降のことです。



♡ 現在の給食

毎日の食事の参考になるよう、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい内容であることはもちろんのこと、地元の食材を活用したり、郷土料理や行事食を取り入れたり、外国の料理を取り入れたりして、食事を楽しみながら、いろいろなことが学習できるように考えて作られています。

中丸小学校の給食(写真)は、中丸小学校のホームページ ⇒ 学校情報 ⇒ 学校生活のようすからご覧いただけます。

☆ 給食当番の白衣について ☆

今年度から、個人で用意した給食当番衣を着用しても良いことになりました。

個人で用意されると、「サイズが自分に合っている」「欠席しても、洗濯した白衣を学校に届ける必要がない」「洗剤などの香りが気にならない」などの良い点があります。

個人で給食当番衣を用意する場合は次のようにお願いします。

- ・色、柄…指定はありません。
- ・形…スモック、かっぽう着、前ボタンのどれでもよいです。

給食当番衣は、衣服の汚れやほこりが食べ物に混入しないように、また、衣服を汚さないように着用するため、袖付きのものをご準備ください。

- ・帽子、三角巾のどちらでもよいです。髪の毛が覆えるもの、自分で着用できるものをご準備ください。
- ・袋…指定はありません。

