



令和8年 1月
上尾市立大石小学校

給食だより 1月号

今年も残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日に給食時間が待ちどおしくなるような魅力ある
給食作りに努めていきますのでよろしくお願いします。



学校給食の始まり

明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちへ食事を提供したのが始まりとされています。大正12（1923）年には、子供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っていました。

おにぎり

焼き魚

漬物

（明治22年ごろ）



五色ごはん

栄養みそ汁

（大正12年ごろ）



支援物資による学校給食の再開

戦後、子供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。

ミルク

トマトシチュー

（昭和22年ごろ）



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ

せん切りキャベツ

（昭和25～30年ごろ）



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、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。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。

ミートスパゲッティ

牛乳

フレンチサラダ

（昭和40～50年ごろ）



カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

（昭和51年ごろ）



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、「子供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。

本校では、給食委員会が中心となり、1月の集会で給食について理解を深めるため発表を行ったり、給食習慣についての放送を行ったりする予定です。

授業を行いました

1年生 『しょくもつアレルギーについてしり たのしめるたべかたをかんがえよう』

大石小学校にもアレルギーがある児童が在籍しています。アレルギーの症状にはどのようなものがあるのか、食べ物を買う時に何を見て選んでいるのか、なぜみんなと同じ給食が食べられないのか等、クイズを出しながら知らせました。

そして、弁当対応をしている友達は、命に関わる場合があるため、みんなと同じ給食を食べたくても食べられないこと、弁当を食べている友達が近くにいたら、勝手に給食をあげたりおかずをこぼしたりしないように注意すること等を確認しました。

子供たちからは、近くにアレルギーがある友達がいたら、食べ物をこぼさないように注意したい、具合が悪そうな子がいたらすぐに周りの大人に知らせたい、自分もアレルギーだから気を付けたい等の発言がありました。

たべられないおかずがあるひとは
おべんとうをたべています



3年生 『魚のよさを知って どのように食べたらよいか考えよう』

日頃から比較的残菜が少ない3年生で授業を行いました。エプロンシアターを使用して魚の栄養的価値について学び、これからどのように食べていきたいか考えました。魚が好きな児童からは「魚のよさを知って、これからもたくさん食べたい」、苦手な児童からは「これからは一口でも頑張って食べたい」などの発言がありました。



5年生 家庭科『食べ物には どのような働きがあるのだろうか』

5大栄養素をバランスよく食べることの大切さについて授業を行いました。

栄養とは何？栄養素とは何？と問いかけると、子供たちからは、「たんぱく質！」「ビタミン！」等、日頃から耳にしている栄養素について発言がありました。

子供たちは、栄養素の体内での働きについて意識しながら、給食に使われる食材をグループ分けする活動を行い、給食には様々な食材が使用され、5大栄養素が全て含まれている事が分かりました。



授業を通して、元気に過ごすためには5大栄養素を意識し、何でもバランスよく食べることが重要であると学びました。

6年生 家庭科『バランスの良い食事について考えよう』

6年生の家庭科では、1食分の献立の立て方について学びました。「一汁三菜」を基本に献立を立てると栄養素のバランスが整いやすいことや、献立を立てる時のポイント（量、旬の食材、調理法、彩り）について知ったうえで、料理カードを使用したビュッフェ形式で実際に料理を選び、1食分の献立を作成しました。

完成した献立の材料を栄養素ごとに分けて5大栄養素がとれているか確かめ、それぞれの献立のよい所や改善点について話し合いました。

給食の時間にクラスに出向くと、どの学年も授業で学んだことを振り返りながら給食を食べる様子が多くみられたので、今後も給食指導等で声掛けを行っていきたいと思います。

子供たちが学んだ内容の中でも、3つのグループや5大栄養素は、子供たちが生涯にわたって自らの食生活をコントロールしていくための基礎となる重要な内容です。ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。