



令和8年1月16日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

がっこうきゅうしょく 学校給食について知ろう!

がっこうきゅうしょく 学校給食のはじまり



小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大督寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持てられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



がっこうきゅうしょく やくわり 学校給食の役割



給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

かんちゅう「寒中」、「塩の日」



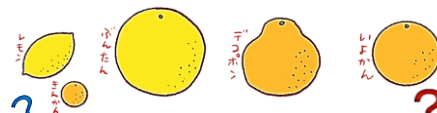
1月はさまざまな行事があります。元日の「お正月」と7日の「七草」、15日の小正月などがよく知られていますが、暦の上では小寒から大寒へと冬の寒さが一番厳しい時期にあたります。この時期においしくなる「寒」の食べ物があります。また、「塩の日」という記念日もあります。

「寒」は、「小寒(2026年は1月5日)から大寒(1月20日)を頂点にして、立春(2月4日)の前日までの期間を指します。道場などに通う人は「寒稽古」がよく行われますね。寒の時期においしくなる食べ物として、水(「寒の水」)、ぶり、卵、しじみなどが知られています。



1月11日は「塩の日」です。戦国時代、駿河(静岡県)の今川氏から塩の流通を止められ、困っていた甲斐(山梨県)の武田信玄に対し、越後(新潟県)の上杉謙信が、敵であったにもかかわらず、武田に塩を送ったことにちなみます。ここから「敵に塩を送る」ということわざが生まれました。

いろいろなかんきつ



食育クイズ

Q. みかんの皮をむかずに、みかんの房の数を数える方法があります。それはどこでしょう?

A) ヘタ B) ヘタの下 C) おしり



こたえは次ページにあります!

食べ物をもだにしていますか？

～考えよう「食品ロス」～



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」が大きな問題になっています。日本では年間約424万トン(2023年)とされます。日本は食料の大半を輸入に頼っていますが、一方で、食料を食べずに大量に捨ててしまっているのです。「食品ロス」を減らしていくためには、1人ひとりの心がけと取り組みが大切です。

「食品ロス」を減らすために

食材を買い込みすぎず、なるべく使い切ろう



自分の食べ方を振り返ってみよう



食べ物をリスペクトしよう



買い物の前には、冷蔵庫の中などを確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。給食室の知恵(先出し、後入れ法)などもぜひ参考にしてください。

苦手なものはまったく口にしない、時間が足りなくて残してしまう…。給食や家でもそんなことはありませんか。食べ物をもだにしていないか振り返ってみましょう。

日本語の「もったいない」という言葉には、食べ物や資源を大切にすること(リスペクト)があります。この心を受け継いで、食品ロスの解決に取り組みましょう。

こたえ

A. B) ヘタの下

みかんのヘタを取ると、くぼみに白い筋が見えます。この白い筋の数を数えると、みかんの房の数と同じになります。この白い筋は「維管束」とよばれる、木からの栄養を運ぶ管になっています。ひとつ房ずつに栄養を運ぶ管なので、維管束の数が房の数と同じなんです。みかんには、かぜなどを予防する効果のあるビタミンCがたくさん含まれています。食事バランスガイドでは1日あたり200g以上の果物を食べるのが目安とされています。大きさにもよりますが、みかんは1日2～3個が適量といえるでしょう。



セロリ

セロリはセリ科の野菜で、ヨーロッパが原産地です。日本でのおもな産地は長野県、静岡県です。現在栽培されているセロリは、野生種から品種改良されてきたものです。ヨーロッパでは「心を落ち着かせる野菜」として親しまれており、シャキシャキとした食感とさわやかな香りが特徴です。セロリは茎葉の色によって、黄色種、緑色種、中間種、赤色種、白色種などがあり、一般的に見かけるのは中間種です。新鮮なセロリは、切り口がみずみずしく、葉がピンとしているものを選ぶとよいです。においが気になる人は、酢やごま油など香りの強い調味料と合わせると食べやすくなります。葉の部分にも栄養があるので、葉もむだにせず使いましょう。

