

# 1月給食だより

令和6年度

三股町立学校給食センター



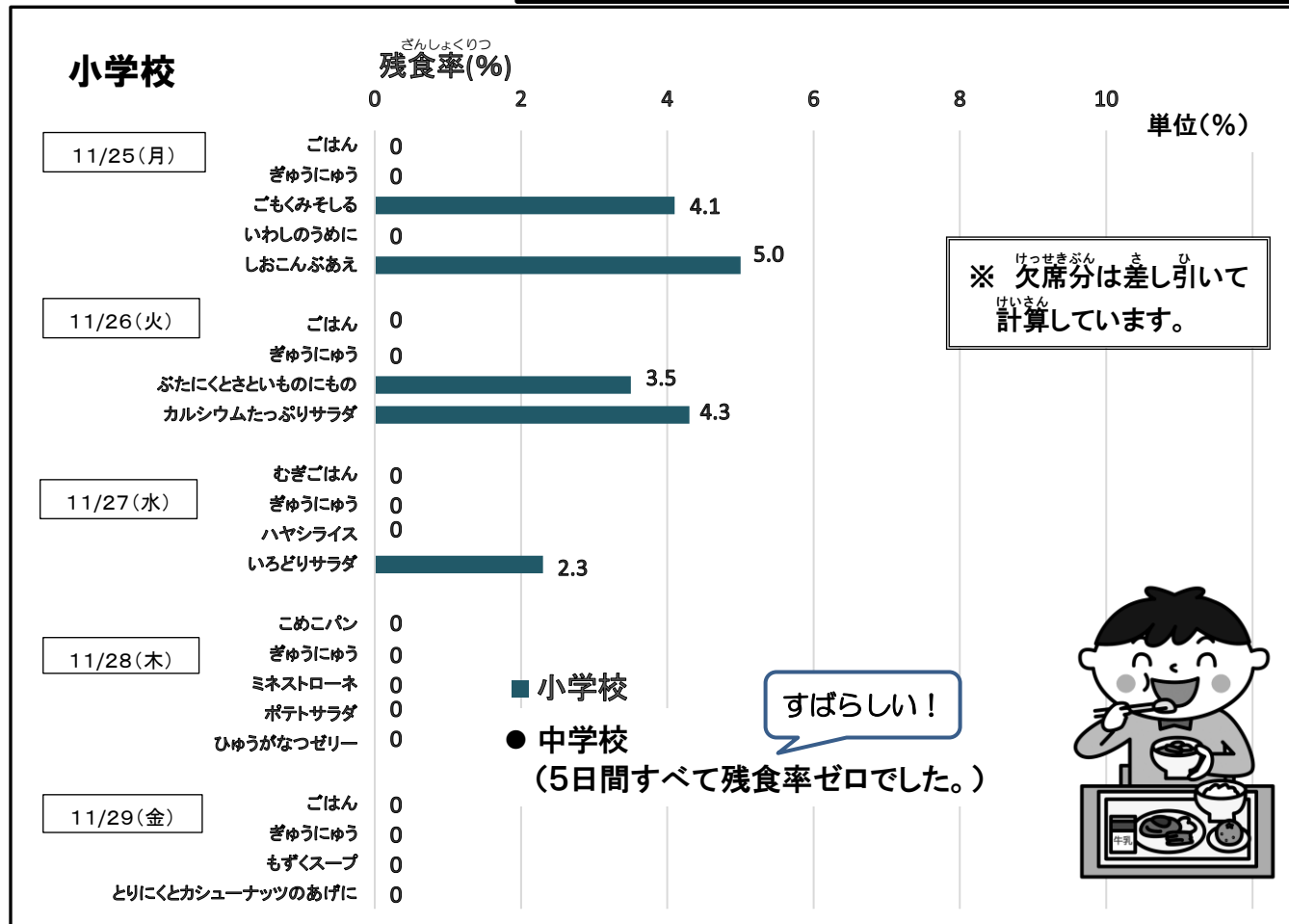
新年を迎え、1年のまとめとなる3学期が始まりました。

給食センターでは、今年も、安全で美味しく魅力ある給食作りを目標に努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひします。



## さんしょくちょうさけっか ～残食調査結果～

11月25日～29日に三股町内の小学校(三股小)3・4年生と中学校2年生に残食調査を実施しました。



今年度2回目の残食調査でした。6月の調査の時と比べると残食率が低下し、食べる量が増えていることが分かりました。また、中学校は6月と同様、5日間すべて残食ゼロでした。この調子でしっかり食べて丈夫な身体を作っていきたい。その中で、今回に限らず野菜や和食の献立は残食が多い傾向にあります。苦手な食べ物は食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていくことが多いです。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育つので、給食では様々な食体験が積めるような献立を考えて提供するようにしています。今回の調査をうけて、給食センターでは、料理の味つけや量などを工夫しながら給食作りに生かしていきたいと思います。

## 1月24日～30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。

## 学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたときから最初の給食</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食</p>

## 集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

果物	牛乳・乳製品	主菜	副菜

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

脳へエネルギーを補給しよう!