

中学校給食通信



令和8年1月
摂津市教育委員会

第106号

新しい一年がスタートしました。2026年がみなさんにとって充実した一年になりますように。寒さも厳しく、インフルエンザなど体調不良にはまだまだ注意が必要です。栄養バランスの良い食事を心がけて、強い身体を作りましょう。

1月24日～30日は **全国学校給食週間** です。

学校給食のはじまり



写真:新潟県栄養教諭 佐藤美春先生

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(山形県鶴岡市の大誓寺)。

明治22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ってこられない子どもたちのために食事を出したのが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的に中断されてしまったものの、戦後外国からの支援物資で再開することができました。

学校給食の役割

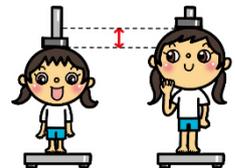


給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろん、社会性や自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会の仕組みについて学ぶ教育活動の一環として行われています。

学校給食の栄養って実際どのくらい?

学校給食というまでもなく、成長期の子どもたちのための食事です。そのため、子どもたちの健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスが整っていることが重要です。

では実際にどんな基準で献立を立てているのかというと…、文部科学省が定めている「学校給食摂取基準」に基づいて給食を考えています! 「学校給食摂取基準」では、6歳～14歳の年齢ごとに、各栄養素の1日に必要な量の1/3～1/2がとれるように定められています。



「学校給食摂取基準」は全国的な平均値から定められています。数値をもとに定められた量が、必ずしも全員の「適量」とは限りません。体格や運動量、体質によっても個人に合った「適量」は異なります。食事の量や栄養面について気になることがあれば、いつでも学校の先生や栄養士に相談してください!

2月のおすすめ! 献立紹介

2月2日(月) ①ドリア風ケチャップライス ②スペイン風オムレツ・ゆでキャベツ ③大根とじゃこのカリカリサラダ ④白菜のコンソメ煮 ⑤ドリア風ホワイトソース 牛乳

リクエスト献立第2弾です。1月の第1弾に引き続き、摂津三中の1年生が考案してくれました! 給食では提供の難しいドリアですが、炊き込みで作るケチャップライスとカップの温かいホワイトソースで別々に提供する方法がよく考えられていました! ぜひ味わってみてください!