



年が明け、新しい1年が始まりました。本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思います。引き続きよろしくお願い致します。

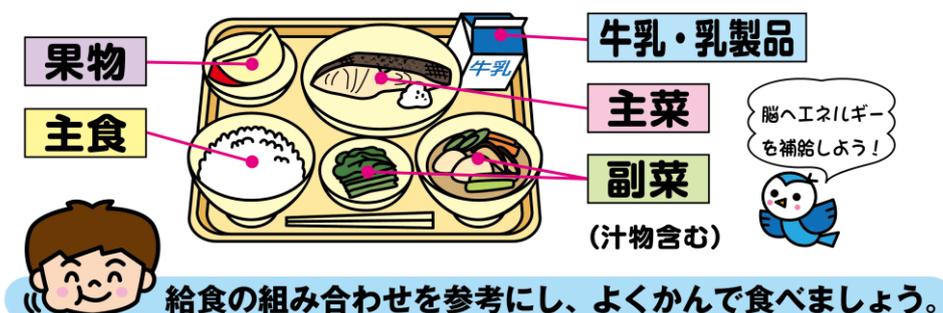
冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。お正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、学校では1年のまとめとなる3学期です。今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？



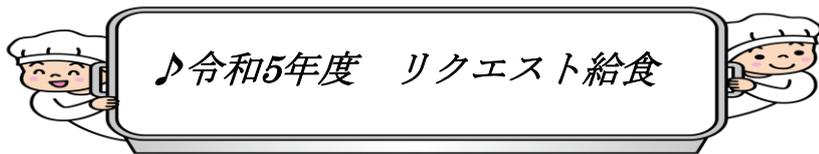
## 集中力を高める食事とは？

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、朝ごはんを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。主食とおかずを組み合わせることを心がけたいものです。



ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。





## ♪令和5年度 リクエスト給食

各学校の児童生徒から、リクエスト給食をいただきました。ありがとうございました。

	1位	2位	3位
主食	揚げパン	ご飯 ラーメン	スパゲッティ わかめご飯 カレー
主菜	鶏肉の唐揚げ	卵焼き	ハンバーグ
副菜	海藻サラダ 肉じゃが	磯香和え ポテトサラダ	紫芋餅・芋餅
汁物	ABC マカロニスープ コーンスープ・ポタージュ	豚汁 味噌汁	かきたま汁・卵スープ ワンタンスープ 春雨スープ
その他	洋梨タルト	フルーツポンチ 果物	アセロラゼリー

他にも、たくさんのリクエストをいただきました。衛生面やアレルギー等で給食として提供できないものもありますが、できる限り献立に取り入れていきたいと思っておりますので、楽しみにしててください。



### 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まり、昭和22（1947）年1月に給食が再開しました。

昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。



★ 子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17（2005）年に「食育基本法」が成立。平成20（2008）年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました（2009年4月1日施行）。



時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。