



# 食育だより

令和7年 1月 8日  
日野市立日野第七小学校  
栄養士 仲倉 美砂

あけましておめでとうございます。いよいよ2025年がスタートしました。本年も食育だよりでは、さまざまな食に関する情報をお伝えしていきます。

また、給食室もみなさんが元気にすくすく成長していくことを願って、安全でおいしい給食を心掛け、給食を通してたくさんのメッセージを送っていきたく思いますので、どうぞよろしく願いいたします。

## 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ました。アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、昭和22（1947）年1月に給食が再開しました。

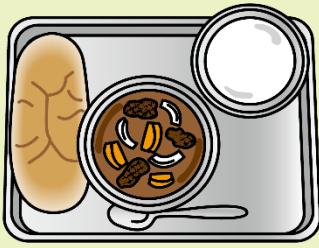
**昭和 22 年ごろの給食**



脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

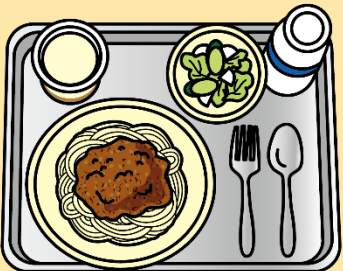
**昭和 25 年ごろの給食**



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

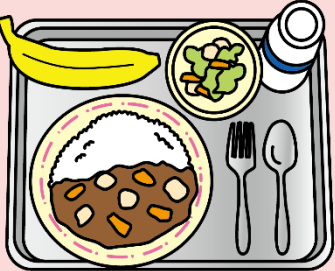
**昭和 40 年代ごろの給食**



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

**昭和 50 年代ごろの給食**



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになりました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

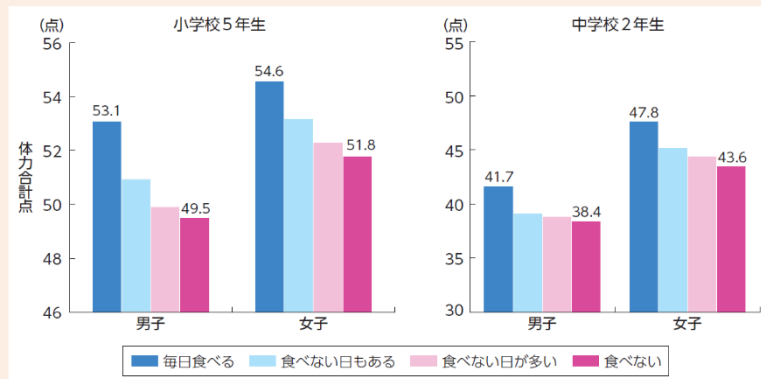
# 朝食の大切さを知ろう！

本格的な冬がやってきて、ますます気温も下がってきています。冬は太陽が昇る時間が遅く、朝の気温がとても低いので、起きる時間が遅くなりがちですが、皆さんは朝きちんと起きることができていますか？そして、朝ごはんをしっかりと食べていますか？一日3回の食事の中でも、特に朝ごはんにはたくさんの役割があります。朝ごはんの大切さを知り、毎日食べる習慣を身につけましょう。

## 朝食を食べて体力・学力アップ！

食事をバランス良く食べることにより、皆さんの体は健康的に成長することができます。スポーツ庁が実施した令和5（2023）年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、朝食摂取が習慣化している子供のほうが、体力合計点がより高い傾向にあります。この結果から、毎日の食事が皆さんの体をつくるために大きな役割を果たしていることが分かります。

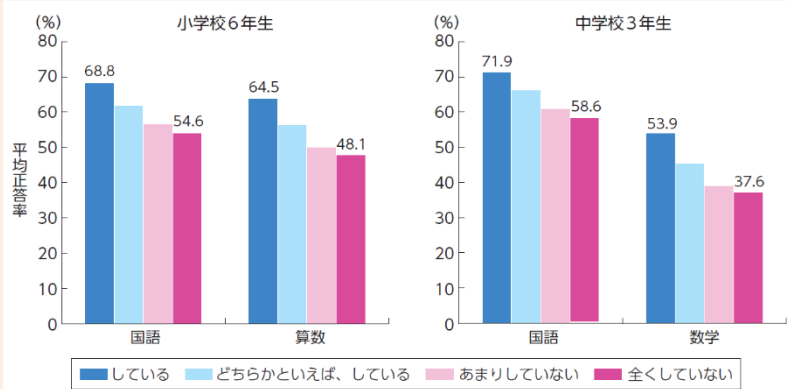
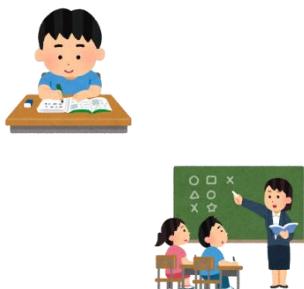
朝食の摂取と  
全国体力調査の  
体力合計点との関係



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（令和5（2023）年度）  
注：（質問）「朝食は毎日食べますか。（学校が休みの日も含める）」  
（選択肢）「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

また、食事の働きは体づくりだけではなく、文部科学省が実施した令和5（2023）年度「全国学力・学習状況調査」によると、朝食摂取が習慣化している子供のほうが、平均正答率が高い傾向にあります。皆さんは日々の学習や生活の中で脳をたくさん使います。脳は糖をエネルギー源として活動しているため、特に炭水化物などをきちんと摂取することによって脳にエネルギーが送られて、学習でも力を発揮することができます。

朝食の摂取と  
学力調査の  
平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和5（2023）年度）  
注：（質問）「朝食を毎日食べていますか」  
（選択肢）「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」