



令和8年 1月 8日

七尾市立能登香島中学校

あけましておめでとうございます

楽しく過ごした冬休みも終わり、新しい年が始まりました。『1月に行く、2月は逃げる、3月は去る』と言われるように、この3ヶ月間はいつも以上に時間が早く過ぎていくように感じます。ここ一番で自分の力を思いっきり出せるように、1日3回の食事を好ききらいなくとり、からだを動かして心をととのえ、健康第一に過ごしましょう。



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

食べられる時に食べ、眠る時間をしっかりと。体力の回復に努めましょう！

今月の給食
米 牛乳 豚肉 たまご さば ふくらぎ
めぎす 米粉 大豆 ねぎ かぶ 大根
キャベツ 小松菜 さつまいも かぼちゃ



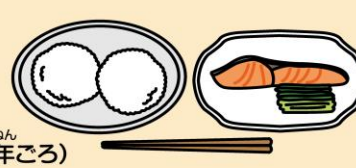
1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

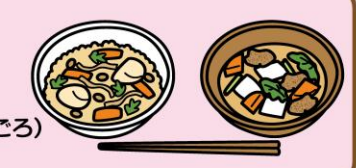
学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治 22 年ごろ)



五色ごはん
栄養みそ汁
(大正 12 年ごろ)



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク
トマトシチュー
(昭和 22 年ごろ)



コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和 25~30 年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯 (ご飯) が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
(昭和 40~50 年ごろ)



カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和 51 年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を送ることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。