



山形県は学校給食始まりの地

明治22年



明治22年（1889年）に山形県鶴岡市の大督寺（だいとくじ）というお寺にあった小学校で、お弁当を持ってくることができない子ども達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の影響で中断されてしまいました。

当時の献立は、「塩おにぎり・塩引き焼き・煮びたし」でした。

鶴岡市の大督寺に学校給食発祥の地の記念碑があります。



戦争が終わっても食料不足は続き、子ども達の栄養状態が心配され、学校給食の再開を求める声が高まりました。

昭和22年（1947年）にアメリカのララ（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、給食が再開されました。



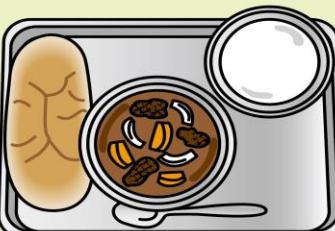
昭和22年ごろの給食



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

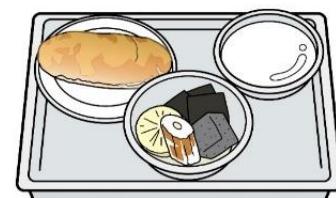
昭和25年ごろの給食



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。



昭和51年に米飯給食が始まるまでは、パンとおでんの組み合わせや、カレーもカレーシチューとして食べていました。



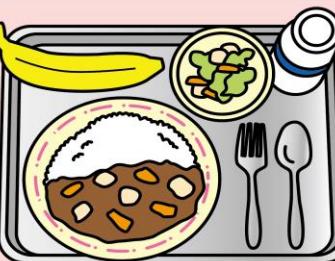
昭和40年代ごろの給食



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ってきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

給食の始まりは栄養補給のための昼食の提供でした。しかし現在では、食生活の乱れが問題になってきており「健康な生活を送るための食事」や「食文化」を学ぶきっかけとしての給食にもなっています。

| ねらい | 日・曜 | 予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています。 | 使用食品のおもなはたらき | | | | | | | |
|---------------------------|-----|--|-----------------------|----------|---------------------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------------|--|--|
| | | | エネルギーのもとになる | | 体の組織をつくる | | 体の調子を整える | | | |
| | | | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | 穀類・砂糖 いも類 | | 油脂・種実類 | | 肉・魚・大豆 卵 | | 牛乳・小魚・ 海草 | | |
| | | 炭水化物 | | 脂質 | | たんぱく質 | | 緑黄色野菜 きのこ・果物 | | |
| | | | | | | | | | | |
| 郷土料理 | 8木 | お弁当を持ってきてください。 (始業式) | | | | | | | | |
| | 9金 | ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ 白玉雑煮汁 新春紅白ゼリー | 米 でん粉 砂糖 白玉 ゼリー | 油 ごま | いわし 鶏肉 油揚げ かまぼこ | 牛乳 のり | ブロッコリー 人参 | キャベツ 大根 ぜんまい ねぎ しいたけ | | |
| 給食の歴史を 知り、感謝して 食べよう | 13火 | ごはん 牛乳 鮭の焼き魚 煮びたし みそ汁 【最初の給食(明治時代)】 | 米 砂糖 | 油 | 鮭 大豆 さつま揚げ かつお節 油揚げ みそ | 牛乳 昆布 わかめ | 人参 いんげん | 大根 干し椎茸 白菜 もやし | | |
| | 14水 | カレーライス 牛乳 鶏と野菜のフリット キャベツの塩もみ 県産ヨーグルト 【昭和の給食】 | 米 じゃが芋 小麦粉 | 油 | 豚肉 きなこ 豆乳 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり | | |
| | 15木 | ごはん(お茶ふりかけ) 牛乳 塩こうじチキンカツ おかげあえ 納豆汁 【郷土料理】 | 米 | 油 | 鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ 納豆 みそ | 牛乳 昆布 のり | ブロッコリー 人参 せり 抹茶 | キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 芋がら | | |
| | 16金 | ごはん 牛乳 築前煮 ほうれん草入り厚焼き卵 ふのみそ汁 【行事食(お正月)】 | 米 砂糖 ふ | 油 ごま油 | 鶏肉 卵 みそ | 牛乳 | 人参 絹さや ほうれん草 | たけのこ ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ えのき | | |

貧血

貧血になると…



疲れやすくなる 皮膚が青白い 集中できない



なんにもしたくない 食欲がない めまい・息切れ

スポーツ選手に多い貧血

スポーツ選手は鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあります。激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていくためです。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCとたんぱく質を多く含む食品を積極的にとりましょう。

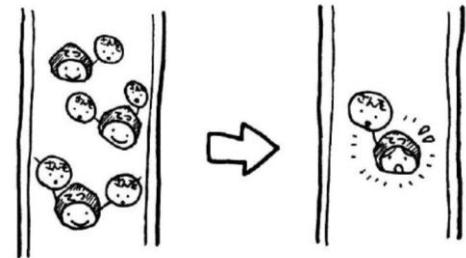
・22日河北中
・28日溝延小の献立です。

貧血ってなあに？

貧血とは、鉄がからだの中で少なくなる状態です。からだの中で鉄は血液にたくさんあります。血液の中の鉄は、からだ中に酸素を運んでいます。つまり、貧血になると、からだの中の酸素も不足してしまいます。

★受験生も注意

脳への酸素が行きわたらなくなると、学習能力や記憶力低下にもつながります。



貧血にならないために

1日3食、バランスのとれた食事をしましょう



鉄分を多く含んだ食品をたくさんとりましょう



たんぱく質を十分にとりましょう



野菜や果物をたくさん食べましょう



野菜や果物のビタミンCは鉄の吸収を助けます。

| 狙 い | 日 曜 | 予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています。 | 使用食品のおもなはたらき | | | | | |
|-------------------|--------|---|-------------------------------|----------------------|----------------------------|------------------|------------------------------|---|
| | | | エネルギーのもとになる | | 体の組織をつくる | | 体の調子を整える | |
| | 19月 | 玄米ごはん 牛乳 パオズ れんこんきんぴら 豆乳ごまみそ汁 | 米 玄米 パン粉 砂糖 小麦粉 | 油 ごま | 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ豆乳 | 牛乳 ひじき | 人参 ほうれん草 | キャベツ 玉ねぎ れんこん 枝豆 しめじ |
| よくかん で食べよ う | 20火 | お弁当を持ってきてください。 (公立入試前期A) | | | | | | |
| | 21水 | ごはん 牛乳 さばカレー焼き キャベツのごまかけ 中華コーンスープ | 米 砂糖 | ごま | さば 秘伝大豆 ベーコン 高野豆腐 | 牛乳 | 人参 小松菜 | キャベツ コーン きゅうり 大根 玉ねぎ |
| | 22木 | ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 海藻サラダ さつま汁 お米のタルト 《河北中献立》 | 米 砂糖 でん粉 さつま芋 お米のタルト | 油 ドレッシング | 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 海藻 | 人参 | レモン もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ |
| | 23金 | やまこめもっちりパン 牛乳 県産大豆のチリビーンズ ゆで野菜 マカロニスープ チーズ | やまこめ もっちりパン でん粉 マカロニ | オリーブ油 | 豚肉 大豆 鶏肉 | 牛乳 チーズ | トマト 人参 ブロッコリー パプリカ パセリ | 玉ねぎ コーン キャベツ |
| よくかん で食べよ う | 26月 | ごはん 牛乳 赤魚西京焼き 切昆布の煮物 のっつい汁 | 米 砂糖 里芋 | 油 | 赤魚 みそ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ | 牛乳 切昆布 | 人参 いんげん | ごぼう 大根 ねぎ |
| | 27火 | お弁当を持ってきてください。 (私立校一般入試) | | | | | | |
| | 28水 | わかめごはん 牛乳 《溝延小6年献立》 豚肉とレバーのケチャップみそ煮 春雨サラダ なめこ汁 はちみつレモンゼリー | 米 砂糖 でん粉 春雨 ゼリー | 油 ごま ごま油 | 豚肉 豚レバー みそ 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 | コーン キャベツ グリンピース きゅうり なめこ 大根 ねぎ |
| | 29木 | ごはん 牛乳 ぎょうざ おひたし マーボー豆腐 青のり小魚 | 米 小麦粉 砂糖 でん粉 | ごま油 | 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 いわし 青のり | ニラ ほうれん草 人参 | キャベツ もやし コーン ねぎ 干し椎茸 枝豆 |
| | 30金 | ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップ ごぼうサラダ ほうれん草スープ | 米 砂糖 | ごま ノンエッグ マヨネーズ | 鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン 高野豆腐 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン マッシュルーム |