

くすのき栄養だより

2022年1月



毎年1月24日から30日は『全国学校給食週間』です。みなさんの好きな献立は何でしたか？今回のテーマは『**学校給食**』です。

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、恵まれない家庭の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。以来、各地に広がっていききましたが、戦争の影響などにより中断されます。戦後、日本は食料不足に見舞われ多くの子どもたちは栄養失調になりました。昭和21年のクリスマスの日、こうした状況に世界各国からの支

援物資が届けられ、学校給食が再開されました。これを記念して冬休みと重ならない**1月24日から30日は『全国学校給食週間』**となりました。

現在では、食生活を取り巻く環境の変化などによって戦前戦後とは異なった、食事の偏りや肥満傾向などの栄養上の問題が懸念されています。このような中で、今もなお**学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける**ために重要な役割を果たしているのです。

献立は、**子どもたちの必要な栄養素をバランスよく摂ることができるよう**、伝統食や郷土料理、世界各国の料理などをあらゆる要素を盛り込んだもので、子どもたちが**美味しく楽しく食べ、興味をもって学べるよう**、**栄養士・管理栄養士たちが毎日の献立を作っています**。さらに、栄養価が高い旬の食材を地産地消で使うなど、様々に工夫をこらしてしています。毎月の献立表にはそんな栄養士・管理栄養士たちの思いがたくさん込められているのです。

このような日本各地で出されている学校給食の「**献立表**」をインターネットでみることができます。その**地域ならではの特産品**が使われていたり、ワクワクするような**独自のメニュー**があったりと、それぞれの地方色が出ていてとても興味深いです。また、人気の給食メニューのレシピが公開されているので、夕食の献立に困った時などに**栄養・愛情たっぷりの学校給食のレシピ**を参考にされてはいかがでしょうか？

くすのき健康栄養センターでは、栄養の専門家である管理栄養士に、一人ひとりに合わせた食事や栄養の相談ができる『**栄養相談**』を随時**受付中**です(要予約)。普段のお食事でお困りのことはありませんか？お気軽にご相談ください！詳しくは下記 URL をご参照ください。

栄養相談 紹介ページはこちらから→ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/counseling/#01>