



# きゅうしょくだより



2026.1 十日町市中央学校給食センター

今年度も残すところあと3か月となりました。進級・卒業に向けて成長していく子どもたちを、「食」の面からサポートしていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

年末年始は、食べ過ぎたり、夜更かししたりと生活リズムが乱れがちです。厳しい寒さや感染症などに負けないためにも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間 です！

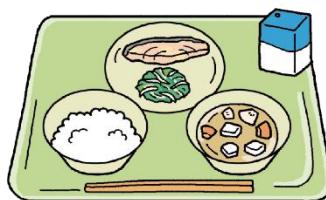
学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。

### Q.学校給食は、いつから始めた？



学校給食は、明治22（1889）年に山形県の私立忠愛小学校で始まったとされています。この頃の給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で提供されました。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

### Q.学校給食にはどんな栄養素が含まれている？



学校給食の栄養素量の基準値は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養素がバランスよくとれるように作られています。特に、カルシウムや鉄などの家庭で不足しがちな栄養素が十分とれるよう配慮しています。



### 給食の思い出を聞かせてください！

学校給食は長く続いている、保護者の方々も食べてきました人が多いと思います。好きだった献立や印象深い出来事などをぜひ家族で語り合ってみてください。

