

# 食育だよい

令和8年1月号  
大牟田市中学校  
給食センター



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

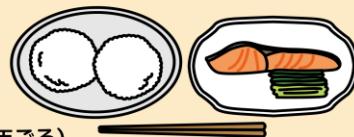


## 学校給食の始まり



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、お坊さんたちが日々を回ってお経を唱えて得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しまいました。

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(アジア救援公認団体)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)



(令和 8 年度 給食週間の献立テーマ)  
せんい  
食物繊維の多い食品を食べて「腸活」を始めよう！



「腸活」とは、腸内環境を整えて腸内細菌のバランスを良好に保つための食事や生活習慣のことです。腸活は便秘改善だけではなく、免疫力アップなど、体の健康効果を高めてくれます。腸内環境を整えるためには、食物繊維を多く含む食品を毎日の食事の中でとることが大切です。給食週間中の献立には、食物繊維を多く含む食品を取り入れています。給食で食物繊維が多い食品を学んで、「腸活」を始めてみませんか。

## ～食物繊維の2つの仲間～

### 不溶性食物繊維

- 水に溶けない
- 水分を吸収し、便のかさを増す
- 腸のぜんどう運動を促す
- 穀類、野菜（特に根菜）、豆類、きのこ類に含まれる



### 水溶性食物繊維

- 水に溶ける
- 便を柔らかくし、排せつを促す
- コレステロールやナトリウムを体外に出し、生活習慣病を予防する
- 血糖値の急上昇を防ぎ、糖尿病を予防する
- 腸内環境を整える
- 海藻類、いも類（こんにゃくも）、果物などに含まれる



## 令和7年度 給食週間「ポスター・標語展」



市内の中学校からたくさんの標語・ポスターの応募がありました。その中からそれぞれ特選、佳作が選ばれました。たくさんのすてきな作品の応募をありがとうございました。

ポスター

特選

佳作



白光中学校 3年 西田愛音



甘木中学校 2年 大曲柚花

佳作



宅峰中学校 1年 中津愛莉

標語

特選

おいしさを 残食0で 伝えたい

白銀中学校 1年 坂口蒼征

佳作

残さない 残食減と健康で 一石二鳥

宅峰中学校 3年 松原ひな乃

佳作

好き嫌い あっても挑戦 大事だよ

白銀中学校 2年 高橋華音

応募があった作品は「大牟田アリーナ1階 談話コーナー」に掲示されます。時間のある方はぜひ見に行かれてください。

展示期間：1月24日（土）～2月1日（日）



## 令和7年度 「学校給食レシピコンテスト」

夏休みに募集した学校給食レシピコンテストの91作品の中から、優秀作品が選ばれ、期間限定で大牟田市内の飲食店で販売されることになりました。詳細は、学校給食レシピコンテストのチラシをご覧ください。

地元農産物部門 優秀賞

松原中学校2年生 熊崎 雅楽

「とうもろこしとアスパラを使った炊き込みごはん」

「プチ・レストラン やながわ」にて提供

1月25日～2月1日 ※前日までに要予約

高菜部門 優秀賞

宅峰中学校3年生 西川 匠

「高菜入り！まろやかキーマカレー」

「市場食堂（草木青果市場内）にて提供

1月30日～2月1日



お店に行ってみてね！

