

ホームページでもしょうかいしているよ!

ちゅうでん壁新聞で **けんさく** してね。

今までのテーマも見られるよ。



「電気こどもシリーズ ちゅうでん壁新聞」は、次代を担う子どもたちに、エネルギーや科学などに興味を持ち、「学ぶ楽しさ」を知ってもらうことを目的に、1951年の会社創立以来発行している小学校壁新聞です。

発行 中部電力株式会社  
〒461-8680 名古屋市中区東新町1番地  
担当:小塚 Tel:052-973-2132



### みんなの元氣のもと

# 学校給食

学校で出されている「給食」は栄養バランスがとれた理想のメニューだよ。いつから食べられているんだろう? どんな工夫がされているのかな? 給食のひみつを探ってみよう!

## ① 給食はいつからあるの?

日本で初めて給食が出されたのは、今から130年以上前の1889年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校だよ。学校にお弁当を持ってこれない子のために、無料で食事を出すようになったことが給食の始まりといわれているよ。



写真提供: (株)日本スポーツ振興センター

日本初の給食の献立は、おにぎり、塩づけ、菜の漬物だよ。

給食を最初に食べるのは、校長先生が多いよ。  
しっかりと火が通っているかなどを確認しているんだって。

## コラム よくかんで食べるといいことだらけ!?

よくかんで食べてもらうために、給食にはかみごたえのある食材がよく出るよ。よくかむと、だ液(つば)がたくさん出て、食べ物の消化がよくなるし、虫歯にもなりにくいんだ。

ほかにも太るのを防いだり、頭の動きがよくなったり、いろいろな効果があるよ。

## ② どうして給食が元氣のもとなの?

食べ物に入っている栄養は、大きく分けて5つあるよ。これを「**5大栄養素**(炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質(ミネラル)、ビタミン)」というんだ。これらの栄養には、「体を動かすエネルギーのもとになる」、「体をつくる」、「体の調子を整える」という3つの働きがあるんだ。みんなの健康を守るため、給食は5つの栄養がバランスよく入るように、栄養士さんが工夫して献立を考えてくれているよ。

## みんなの健康をマモルンジャー



主に体を動かすエネルギーの源だよ

主に体の調子を整える



## ③ 給食の工夫はほかにもいろいろ!

給食には、1年の中でも栄養が多くて1番おいしい時期である「旬」の食材や、地域で育てられた食材がよく使われているよ。地域の農家さんが育てた米や野菜や肉、漁師さんがとってきた魚などを地元で食べることを「**地産地消**」というよ。新鮮だし、どんな人が作っているのかが分かるから安心なんだ。

**三重県 伊勢うどん**  
太くてやわらかいうどんに、かつおぶしやこんぶ、しょうゆなどで作ったつゆをからめて食べるよ。



**長野県 キムタクご飯**  
キムチやたくあんが入っているよ。漬物をおいしく食べてもらうために考えられたんだ。

みんながすすんでいる地域の**ご当地給食**を見てみよう!



**愛知県 みそカツ**  
愛知県ならではの「八丁みそ」をベースにした甘いみそダレを、トンカツにかけて食べるよ。



**岐阜県 アユの塩焼き**  
アユは岐阜県の川でよくとれる魚だよ。海のない岐阜県では川魚が多く食べられているんだ。



**静岡県 静岡おでん**  
こいちしょうゆで煮こんでいて、つゆが黒いのが特徴だよ。具は牛すじや黒はんぺん、しあげに青のりなどだし粉をかけて食べるよ。

学校給食はみんなの体のことを考え、心をこめて作られているよ。毎日の献立にかくされている工夫を探しながら、おいしく楽しく食べよう。



## どっちが? 正解クイズ

**問題** 食べ物に入っている栄養は大きく分けていくつあるかな?  
**答え** ①5つ ②7つ

前号のクイズ ウサギの前歯は1年で何cm位のびる?  
答え: ⑩10-12cm位

**はがきの応募方法**  
次のとおり先に、①~⑤を記入して送ってね。  
①の学校名は「〇〇市(町村)立〇〇小学校」と必ず書いてね。(例)名古屋市中電小学校  
②学年組  
③学年名  
④学年名  
⑤学年名  
はがきを貼る場所  
はがきを貼る場所  
はがきを貼る場所

クイズに正しく答えた人の中から抽選で30名と、イラストをかいてくれた人で本紙やホームページの「みんなのおたよりコーナー」でしようかいされた人には、「**図書カード**」をプレゼントするよ。  
しめ切り:2023年4月10日 図書カードは2023年4月30日までに校長先生あてに送ります。