



食育だより

令和8年度 第5号
北海道伊達高等養護学校

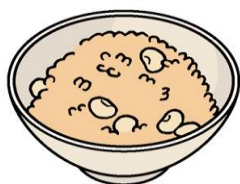
戦争をしていた頃の食事を知ろう



8月15日は終戦の日です。今から81年前の1945年のこの日に、第二次世界大戦が終結しました。当時は、食べ物が不足し、毎日の食事を満足に食べることのできない状況が続いていました。特に米は手に入りにくく、ぜいたく品だったため、さつまいもやかぼちゃなどが食べられるようになり、「混ぜごはん」や、「すいとん」などの米を節約する「節米料理」が生まれました。戦時中の食事と、今の給食をくらべてみましょう。

©少年写真新聞社2026

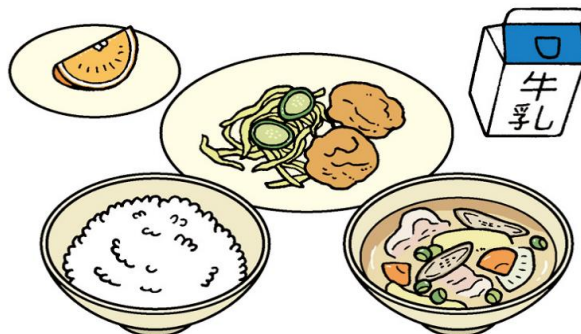
戦時中の食事（疎開先の食事）



大豆やいもなどを混ぜた混ぜごはん、臭い入っていない小麦粉を溶いただけのシチューです。戦時中の子どもたちが食べていました。

©少年写真新聞社2026

現在の食事（給食）



現在の学校給食は、栄養士の先生が献立を考えた、バランスのよい食事です。必要な栄養がしっかりとれるように、工夫されています。

©少年写真新聞社2026

「いただきます」、「ごちそうさま」を忘れずに



食事の前の「いただきます」、食べ終わった時の「ごちそうさま」には、食べ物や、料理をつくってくれた人などへの感謝の気持ちがこめられています。家の食事や給食でも、心をこめてあいさつをして、気持ちよく食べましょう。

©少年写真新聞社2026