

# 歴史メシ

今まで歩んできた  
食事の歴史を時代ごとに追う

## 食育プログラム です

### 給食の食べ残し問題？

一年間に200日登校するとして、  
一日35.5g残しているだけですが  
それでもチリも積もれば…

小学校の給食での食べ残しによる  
廃棄量は一人当たり年間 **7.1 kg**



35.5g



7.1kg

### 導入すると・・・

①食べ物の貴重さ・尊さを再認識できる



②味わって食べることで味覚の強化



③食を通じて歴史への関心が深まる



④栄養の勉強も同時にできる





食育

小・中学校の給食に

# 歴史メシ週間を設定します！

① 4時間目の授業を10分早く切り上げる

② 各時代の歴史のビデオを見る

③ その時代の気分に浸ったまま再現した給食を食べる



例えば・・・

平安時代は栄養バランスの悪さからの栄養失調が死因だったのでビタミンをプラス！



米・雑穀・ウリ・干物など