

# 食育だより

平成28年1月号  
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

新年あけましておめでとうございます。みなさんは新しい年の目標を立てましたか？ よく食べ、体を動かし、夜はしっかり休んで、健やかな心と体で成長して欲しいと思います。今年もおいしく安全な給食作りに努めてまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

## 学校給食のあゆみ

◆学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市(現在は鶴岡市)の小学校で、貧しく弁当を持ってこれない子供達のために食事を出したのが始まりとされています。それから全国へと広まり、昭和の初めごろには栄養失調や体の弱い子供達のために、栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。ところが、昭和16年に太平洋戦争が起り、日本中で食べ物不足してきたため、学校給食も中止せざるをえなくなりました。

**明治22年**  
おにぎり・焼き魚・味噌汁  
1879年(明治12年)に山形県鶴岡市の小学校で出されたとされる給食

**昭和初期**  
すいとん・雑煮  
きな粉とサクラエビの入ったすいとん、雑煮が中心

◆戦後、栄養失調の子供達を救うために、アメリカの民間団体・ララ(アジア救援公認団体)からの援助物資で、昭和22年1月から学校給食が再開されることになりました。そこで昭和21年12月24日、東京・神奈川・千葉で試験的に学校給食を実施することを記念した、給食用物資の贈呈式が行われました。この日を「学校給食記念日」としましたが、冬休みに入ってしまったため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

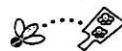
**昭和22年**  
マカロニとサケ缶のミルクスープ  
ララ物資を使って、最初の小学校で出された給食

◆戦後の給食に登場した脱脂粉乳で作られたミルク。栄養豊富で、子供達の栄養改善に役立ちましたが、独特の風味で苦手な子が多かったようです。

**昭和30年代**  
パン・ミルク・カレーシチュー  
カレーシチューは大人気だったクワジ粉の入ったカレーシチュー

**昭和40年代**  
ソフトめん・ミートソース・フライボート・ミルク・焼酎  
「ソフトめん」は給食のために開発されためん

◆学校給食は当初、子供達の空腹を満たし、栄養を改善するためのものでした。食べるものに困らなくなった現在では、子供達が自分自身で健康を考えた食事ができるように、食生活のお手本となる「教材」としての役割も担っています。



## 1月のさまざまな行事と行事食



1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお望いに行き交って「神睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康を願ってさまざまな行事が行われます。行事食がとて身近に感じられる月です。

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>おせち料理</b></p> <p>お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。</p>                  | <p><b>お雑煮</b></p> <p>もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。</p>              | <p><b>七草がゆ(1月7日)</b></p> <p>「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、胃を休め、1年間の健康を祈ります。</p>              |
| <p><b>鏡開き</b></p> <p>お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔はもちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。</p> | <p><b>成人の日</b></p> <p>新しく大人の仲間入りをした新成人を祝います。小学校では「1/2成人式」もよく行われています。</p> | <p><b>小正月</b></p> <p>その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼くどんど焼きなどが行われます。小豆がゆがよく食べられます。</p> |

## 今月のこんだてより

8日「七草汁」 春の七草のせり・すすな・すすしろを入れます。

12日「白玉雑煮」 11日の鏡開きにちなんで、白玉団子のお雑煮です。

15日「小豆ごはん」 小正月にちなんで小豆入りのごはんを炊きます。

「けの汁」 小正月に食べられている、青森県の郷土料理です。

21日「ぶりの幽庵焼き」 ゆずを効かせた醤油ダレに漬けて煮込みます。

26日・27日 **地場産物献立** 練馬区産の野菜を取り入れます。

「たくあんごはん」 練馬大根のぬか漬けたくあんです。

30日「くじらの竜田揚げ」 給食が始まった頃によく使われていたくじら肉です。

今月のくだものは、りんご、みかん、ぼんかん、いちごの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は1月15日(金)です。再振替日は2月1日(月)です。

※今回が学納金の最終引き落とし月となります。期日までに納入いただかなかった場合は、現金にて徴収となりますのでご了承ください。