



# 1月給食だより

令和4年1月  
練馬区立  
石神井中学校

新しい年が始まりました。新たに目標を立てる人も多いかと思いますが、何をするにもまずは健康第一です。好き嫌いをせず何でもよく食べて、病気になりにくい体を作りましょう。

\*1/24~30は「全国学校給食週間」です。



## 昔の給食を見てみよう!



### 昭和22年ごろ

LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

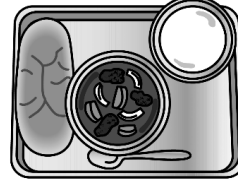


トマトシチュー・ミルク



### 昭和25年ごろ

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

### 昭和40年ごろ

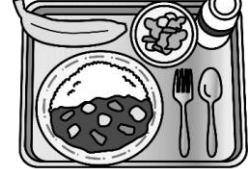
パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん(ソフトスパゲッティ式めん)が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

### 昭和51年ごろ

昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

### 今の給食は?



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



～給食週間にちなんだ献立を取り入れています。～

- 24日・・・昭和25年頃の給食、
- 25日・・・郷土料理(東京)、
- 26日・・・昭和50年頃の給食
- 27日・・・郷土料理(茨城・埼玉)、
- 28日・・・世界の料理(中国)

学校給食の意義や役割について、理解や関心を高めましょう。

## <12月分 主な使用食材の産地>

食材	小松菜 キャベツ 大根 白菜 ゆず	さやいんげん かぶ・にら 里いも ごぼう ほうれん草 さつまいも	米・昆布 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも 小豆・鮭 白いんげん豆	なめこ しめじ えのきだけ 野沢菜 セロリ	レモン 椎茸 たけのこ	しらす干し	長ねぎ れんこん	なす もやし 春菊 鶏卵 かんぴょう	こんにやく きゅうり
産地	練馬	千葉	北海道	長野	愛媛	兵庫	茨城	栃木	群馬
食材	生姜 きゅうり	かつお節	みかん缶	たくあん 切り干し大根	にんにく	青のり	マッシュルーム缶	鶏肉	豚肉
産地	高知	鹿児島	香川	宮崎	青森	愛知	岡山	岩手	埼玉

## <今月の献立から>

### 9日: 「お正月給食」 「七草」

お正月料理には、いろいろないわれがあります。「松風焼き」は表面にごま等が沢山ついているのに裏にはない事から、隠し事がなく正直な様子を表しています。今年一年悪い事をせず、まっすぐに生きていきたいと思いますという思いが込められています。「黒豆」には、一年間マメに(元気に)過ごせますようにとの願いが込められています。また、昔から1月7日には無病息災を願い、七草がゆが食べられていました。「七草ごはん」は春の七草のうち、せり・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)の3種類が入ったごはんです。他には春菊・ほうれん草・小松菜・水菜と言った給食室オリジナルの七草が入っています。

