



# 1月食育たより



『早寝早起朝ごはん運動』  
シンボルマーク

令和4年1月8日(土)  
開進第三小学校  
校長 岡部良美  
栄養士



## 謹んで新年のごあいさつを申し上げます



早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かしましょう。



### 苦手なものにも「トライ」しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいますが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!



1/24~1/30

「全国学校給食週間」

## 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。



### 昔の給食を見てみよう!



昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク



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。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

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ワ肉やちくわがよく使われていました。

昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

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。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

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。

### 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。



### 《1月の献立より》

#### 11日(火)・・・「七草がゆ」にちなんだ献立

春の七草を入れて炊いたおかゆを一般に「七草がゆ」といいます。春の始めに生える若葉を食べることで1年の邪気をはらったり、病気をせず元気であることを願ったりしました。また、お正月のごちそうで疲れたおなかを休めるためにも食べられるとも言われています。

給食では、7種類の野菜(かぶ・大根・せり・白菜・にんじん・長ねぎ・小松菜)の入った「七草汁」です。

#### 17日(月)・・・小正月

1月15日は小正月です。1月1日を「大正月」と呼び、15日を「小正月」と呼んでいます。これは、今年の豊作を祈る行事で、小豆の入ったおかゆを食べる習慣があります。給食では、小豆をごはんに入れた「小豆ごはん」です。

#### 25日(月)~29日(金)・・・全国学校給食週間にちなんだ献立

学校給食の歴史をさかのぼった給食です。24日(月)は【東京都の食材(糸寒天・小松菜など)を使用した給食】、25日(火)は【米飯給食 昭和52年頃】、26日(水)は【麺が登場 昭和40年頃】、27日(木)【昭和27年頃】、28日(金)は【給食が始まった頃】の給食にしました。

### ※給食費の残高確認をお忘れなく!

今月も引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。

1月の引き落とし日は、**17日(月)**です。よろしくお願いいたします。