

1月 給食だより

令和 8年 1月 8日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼 瀬 里 香

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、新しい年のスタートです。年末年始で生活リズムが乱れてしまった人は早寝・早起きをしましょう。また、バランスの良い食事をして元気な体作りをしてほしいと思います。給食では、今年も旬の食材や地場産物を積極的に取り入れ、魅力ある給食作りに努めていきますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

練馬区産長ねぎの一斉給食を実施します！

ねり丸キャベツ、練馬大根に続き、14日に練馬区産の長ねぎを使用した一斉給食を実施します。四季の香小学校では、焼きとり丼のねぎに使います。採れたて新鮮な地元の野菜を、よく味わって食べてほしいと思います。



1月の献立から



★1月9日 おせち料理と七草献立

1月7日は「七草」です。この日は一年の中で最初の節句である「人日の節句」で、七草の若い芽を食べて植物の生命力を取り入れ無病息災を願います。おかゆを食べるのは年末年始に豪華な食事が続いたので胃腸を休ませるため、といわれています。給食では七草のうちせり、すずしろ（大根）すずな（かぶ）をいれた汁物を作ります。ぶりは、出世魚であることから立身出世を願っておせち料理に使われてきました。

★1月14日 練馬区産長ねぎ使用給食

焼きとり丼に使う長ねぎは、練馬区から配られる区内産のものを使います。長ねぎは冬においしくなる野菜で、加熱すると甘くなっていっそうおいしくなります。

★ブック給食

今月もブック給食を実施します。物語の中にでてくる料理はおいしそうなものばかりです。本を読みながらどんな味かな、などと想像することも楽しいですね。

12月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○じゃがいも	北海道	○長ねぎ	秋田県
○にんにく	青森県	○カリフラワー	熊本県	○ブロッコリー	群馬県
○にんじん	千葉県	○もやし	栃木県	○さつまいも	茨城県
○キャベツ	練馬区	○ごぼう	青森県	○ピーマン	宮崎県
○玉ねぎ	北海道	○はくさい	茨城県	○えのきたけ	長野県
○小松菜	瑞穂町	○大根	練馬区	○りんご	青森県
○きゅうり	高知県	○にら	千葉県	○みかん	静岡県



1/24～1/30 は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり



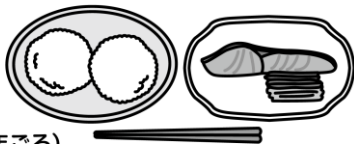
明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり

焼き魚

漬物

（明治22年ごろ）



五色ごはん

栄養みそ汁

（大正12年ごろ）



支援物資による学校給食の再開

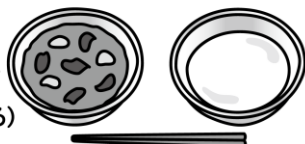


戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク

トマトシチュー

（昭和22年ごろ）



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ

せん切りキャベツ

（昭和25～30年ごろ）



バラエティー豊かな献立内容に



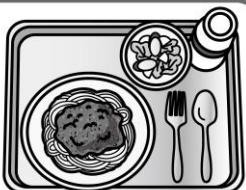
昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ

牛乳

フレンチサラダ

（昭和40～50年ごろ）



カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

（昭和51年ごろ）



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。