

1月 給食だより

令和 5年 1月 10日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 伊藤 さおり

あけましておめでとうございます。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、食事の前には換気や手洗いをしっかり行い、感染予防に努めましょう。給食室では今年も安全でおいしい給食を提供できるように取り組んで参ります。

1月の献立から



★1月11日 おせち料理と七草献立

1月7日の朝に7種類の野草が入ったおかゆを食べ、その年の無病息災を願う習わしがあります。給食では小豆ときびと枝豆をもち米と炊いた、新春おこわと、縁起のよい出世魚のぶりの照り焼き、紅白なます、そして七草汁風を作ります。なますには色鮮やかな紅色の金時にんじんを使用します。

★1月24日 全国学校給食週間

1月24日から30日は全国学校給食週間です。初日は日本で初めて提供されたと言われている、おにぎり、漬物、焼き鮭という当時の献立に近い献立で、給食の歴史を学んでもらいます。

★1月25日 Book 給食と練馬産人参献立

図書委員会が企画したBook 給食です。3冊の本に登場する料理から、給食で食べたいものを子供たちに投票してもらいました。1位の「のはらキッチンへ ぜひどうぞ」より、「チキンソテー」を作ります。さらに25日は練馬区の小中学校で練馬産の人参を使った一斉給食の日です。四季の香小はキャロットライスとブロッコリーサラダとベジタブルスープに練馬産の人参を使います。献立は各学校で工夫を凝らしています。

★1月26日 インド料理

インドでは、カレーはご飯やナンというパンの一種と一緒に食べられます。サモサは、蒸したじゃがいも、肉、野菜などを小麦粉で作った皮で包んで油で揚げた軽食です。インドでは豆もよく食べられる食材です。旬のブロッコリーと豆を使ったサラダを作ります。

★1月27日 山形県の郷土料理

「芋煮」は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている山形県の郷土料理です。牛肉と旬の里芋、根菜、こんにゃく、葱を一緒に煮込みます。牛肉の旨みが野菜に染み込んだ、寒い季節にぴったりの煮物です。和牛を使い、全国学校給食週間に本格的な味わいの芋煮を味わってもらいます。

★1月30日 昭和の給食

戦後再開された昭和の給食はパンにおかずやスープという給食でした。当時の給食によく登場した、くじらの竜田揚げを作ります。

七草がゆ



春の七草「せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に 渡るぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年はおうさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

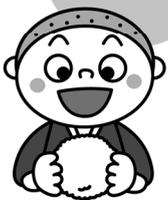


1月24日～30日は
全国学校給食週間です

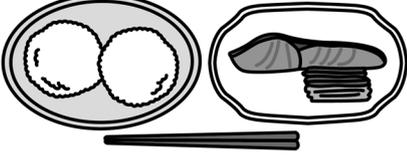
学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり



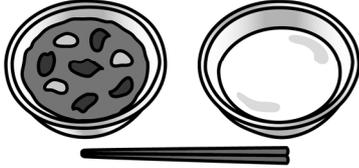
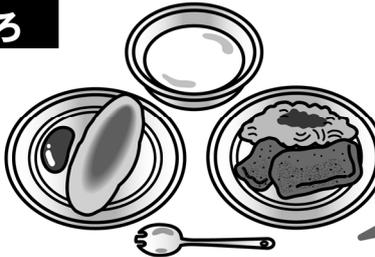
日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
		
おにぎり 塩ザケ 漬物	五色ごはん 栄養みそ汁	すいとんのみそ汁

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

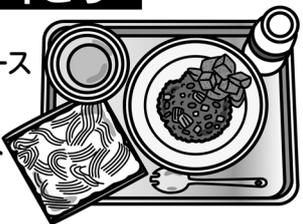
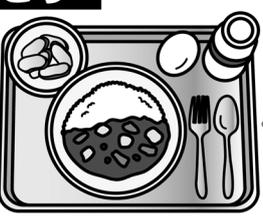


昭和 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
	
ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

昭和 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
	
ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。