

# 1月 給食だより

令和4年度1月号  
 練馬区立上石神井北小学校  
 校長 本橋 教子  
 栄養士 佐々木 彩美

新しい年を迎えました。みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか？  
 さて、毎年1月24日～30日は、全国学校給食週間です。給食は、「生きた教材」です。給食を通して、食事や栄養のことだけでなく、産地や行事食から、学びを深めるきっかけを見つけましょう。またこの機会に、給食の歴史をふり振り返り、給食の役割について考えてみましょう。



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

\*\*\*\*\*

## 知っているかな 学校給食の歴史

### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

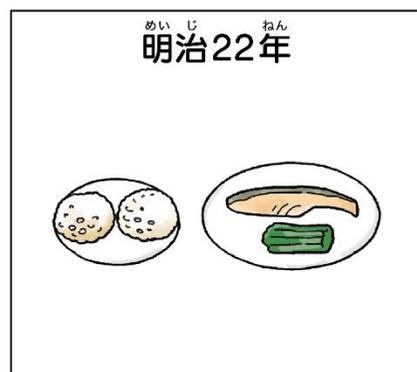


### 脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



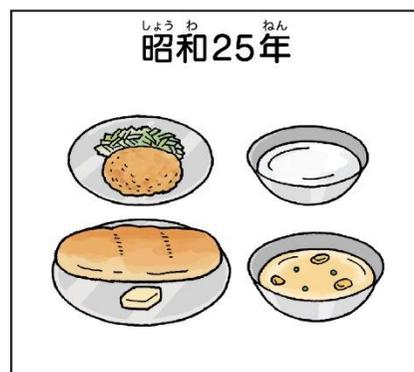
## 学校給食の献立の移りかわり



おにぎり・塩さけ・菜の漬物



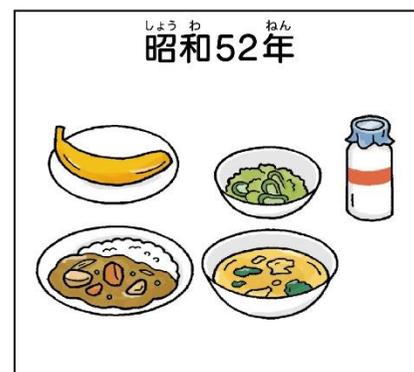
ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



出典：家庭とつながる！新食育ブック②

## ～1月の行事給食～

11日(水)

鏡開き …「おしろこ」

鏡開きとは、お正月の間に飾っていた鏡餅をおろして、無病息災を願って食べる行事です。

13日(金)

小正月 …「あずきごはん」

小正月は、年末の準備から続いてきた正月を締めくくの一連の行事を言います。15日の朝には、無病息災を願って小豆粥を食べる習慣があります。給食では、小豆を炊き込んだ「あずきごはん」を作る予定です。

19日(木)

食育の日 …まごわやさしい献立

毎月19日は食育の日です。「まごわやさしい」は、栄養バランスのよい食事のために取り入れたい食材の頭文字をとった言葉です。『ま=豆類』、『ご=ごま』、『わ=わかめ(海藻類)』、『や=野菜』、『さ=魚』、『し=しいたけ(きのこ類)』、『い=いも』です。

25日(水)

練馬区一斉給食 …にんじん献立

今年度から、にんじんの練馬区一斉給食が加わりました。当日は、練馬区内で採れた新鮮なにんじんが無償で提供されます。