

# 1月 給食だより

令和4年 1月 8日  
 練馬区立橋戸小学校  
 校長 青木 俊哉  
 栄養士 岡野 有紀

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、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。

## 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!

### ★今月の給食より★

- ★1月11日 「鏡開き」  
 お正月に飾っていた鏡餅を下げさせていただきます。神様へのお供えなので、刃物は使わず、木槌などで割って、揚げたりお汁粉にして食べます。給食では白玉団子を餅に見立てています。
- ★1月24日～1月30日 「全国学校給食週間」  
 日本の学校給食の始まりは、明治時代にまでさかのぼります。山形県のお寺に開校された小学校で、賢しくお弁当を持ってこれない子供たちのために、食事を提供したのが始まりとされています。お家の方へ給食の思い出を聞いてみるのもいいですね。
- ★1月26日 「練馬大根のたくあん」  
 練馬大根をぬか漬けた「たくあん」を使った給食を出します。キムタクご飯は、たくあんとキムチが入った人気メニューです。

## 1/24～1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今



給食が始まった頃（明治時代）は・・・  
 にぎり飯に焼き魚、漬け物といった簡単な食事でした。

今の給食は・・・  
 ご飯を中心とした和食の献立が多いね。郷土料理や行事食、いろいろな国の料理もあるよ。



### 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 物質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です。

#### 昭和25年ごろ



コッパン・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ラ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も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。



食べるだけでなく、いろいろ学べることもあるんだね!