

＊給食だより＊

栄養士 千葉祐美子



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



新年あけましておめでとうございます！

新しい年を迎え、気持ちも新たに学校生活がスタートしました。今年も皆さんの健やかな成長と健康を願って、安心・安全な給食を作っていきたいと思ひます。また、給食だよりを通してさまざまな食に関する情報を発信していきたいと思ひます。給食スタッフ一同、本年もよろしくお願ひいたします。

1月の行事「七草がゆ」

1月7日には、春の七草を入れた「七草がゆ」を食べる風習があります。春の七草とは、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すずしろ」のことをいひます。

この七草を歌いながら細かくたたき、おかゆにいれて食べ、その年の無病息災を願ひます。ビタミンCやβ-カロテン、カルシウムや鉄分、食物繊維も豊富な七草を食べて、年末年始のごちそう続きで疲れた胃腸を休める役目もあったとされています。



今月の献立より

- ・8日は、七草の中から、すすな(かぶ)・すずしろ(大根)・せりの3種類を使って七草汁を作ります。
- ・11日は鏡開きなので、おもちを使ったメニューにしました。油揚げの中にお餅を入れて煮て、うどんにのせた「かうどん」を作ります。鏡開きとは、正月にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉やお雑煮にして食べ、1年の家族の健康と幸せを願う行事です。正月に供えたもちを木づちで砕いたり、割ったりするのですが、正月に「切る」「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使ひます。



- ・25日は、学校給食週間にちなんで、昭和27年頃に給食に登場し、当時とても人気のあった「くじらの竜田揚げ」を作ります。くじら肉は低脂肪・低カロリー・高たんぱくで、鉄分が豊富です。
- ・今月から、リクエストメニューを取り入れています。今月は、「ポークシチュー・フライドチキン・ワンタンスープ・ホイコーロー丼・レアチーズプリン」です。レアチーズプリンは新メニューです。お楽しみに！！
- ・今月の果物は、りんご・みかん・いちご・キウイフルーツを予定しています。



1月24日から30日まで「全国学校給食週間」です

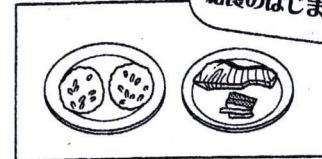
学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の小学校で提供されたのがはじまりでした。第二次世界大戦がはじまって食べ物量が少なくなり、戦争が終わる頃にはほとんど給食ができない状態になってしまいました。その後アメリカや他国の救援物資(脱脂粉乳や缶詰など)によって、昭和21年12月24日に給食が再開されました。それを記念し、感謝を込めて、(この日は現在では冬休みなので)1か月遅らせた1月24日からの1週間を「学校給食週間」としました。現在は、給食の意義や役割について、理解・関心を深める週間になっています。

はじめは貧困児童を栄養不足から救うためのものでしたが、今では栄養補給の役割の他にも、食品を選択する能力・食事のマナー・感謝の心・地域の食材や日本伝統の行事食などについて学ぶ教材としての役割もあります。毎日の給食を通し、食に関心を持ち、知識をどんどん身に付けていってほしいです。

給食献立 今昔

明治22年

給食のはじまり

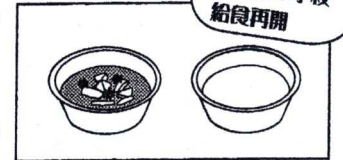


山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に学校給食が実施されました。献立は「おにぎり、焼き魚、漬物」で、無料で実施されました。



昭和21年

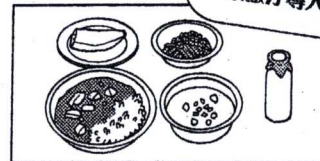
戦後初の学校給食再開



戦後の食料難の中、東京・神奈川・千葉県で試験的に給食が開始。翌年、ララ寄贈食料品により全国都市の児童約300万人に学校給食が実施されました。*ララ…アメリカの慈善組織による海外援助事業、アジア救援公団(LARA)。

昭和51年

米飯が導入



それまでの学校給食の主食は、パンやめん類などが中心でした。この年の4月から正式に米飯が給食に導入されるようになりました。

近年の給食

学校給食を食に関する指導の教材として用いることがすすめられ、地場産物の活用が図られています。また、それに合わせて各地の郷土料理や伝統料理が献立に積極的に導入されています。



※今年度2回目の学校給食用食材の放射性物質検査が実施されました。本校は、11月30日使用の「大根・人参・里芋・さやいんげん」の4品を検査し、すべて測定下限値(25ベクレル/kg)未満でした。練馬区のホームページでも、検査結果がご確認いただけます。次回の検査は、1月を予定しています。

・12月の集乳予定産地は、北海道・青森・岩手・秋田・千葉・群馬でした。