

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.11

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R5.1.10

謹賀新年

あけましておめでとうございます



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。今年も給食室一同、子どものすこやかな成長を願い、安全で美味しい給食作りに励んでまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのが辛い時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

うさぎのように野菜を
モリモリ食べよう!



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。給食でも、冬ならではの野菜の甘味を味わえるよう、素材の味を生かした味つけにしていきたいと思います。



新年の無病息災を願う正月行事



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げたお汁粉などにして食べ、家族の健康を願います。鏡開きのもちを「小豆がゆ」に入れることもあります。



七草がゆ



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、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、七種類の若菜入りのおかゆを食べながら無病息災を願います。また、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、七草ばやしを唱える風習もあります。

小豆がゆ



赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。



無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。



チーズいそべもち

1/12(木)の給食に登場します

【材料 4個分】

- 切り餅 4切れ しょうゆ 適量
- とろけるチーズ 2枚（半分に切る）
- ↑ピザチーズでも良いです。
- 焼きのり 4枚

【作り方】

- ①餅にしょうゆをからめ、チーズをのせる。
 - ②①にのりを巻き、端を下にしてホイルにのせる。
 - ③トースターで、餅が柔らかくなるまで焼く。
- （給食室では紙皿に入れ、オーブン 180度で約 10分焼きます。）



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

戦後、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、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日が「学校給食感謝の日」でしたが、1950（昭和25）年度からは冬休みと重ならない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

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麺など、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。



現在の給食は、ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食も提供しています。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て、海外の料理も取り入れています。そして、栄養バランスや食べ物への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための「生きた教材」として活用し、「食育」の役割も担うことができるように意識しています。