

# 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

R6.1.9



あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

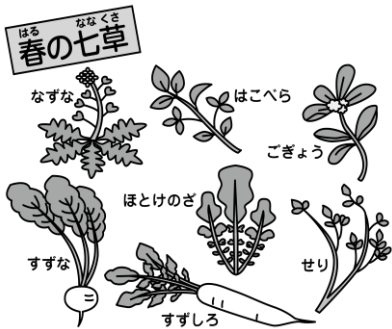


## 冬の野菜は甘い!?

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えます。



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。年末年始のこ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、なたね、ごぎょう、はこべら、ほとけのさ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝に、七種類の若菜入りのお粥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、やく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。

## 集中力を高める食事とは？

果物 主菜 副菜 (汁物含む) 牛乳・乳製品

脳へエネルギーも補給しよう！

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

### 勉強を効率よく進めるには、早寝・早起き・朝ごはん

1日のうち脳が活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給すると、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よく噛むことも重要です。スープやゼリーなどで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。ご飯（米）は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

# 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



給食用物資贈呈式

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

★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）年度からは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29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、昭和22（1947）年1月に給食が再開しました。

★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17（2005）年に「食育基本法」が成立。平成20（2008）年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。この思いを感じて、おいしくいただきます。



### 昭和 22 年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

### 昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー



### 昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、麺類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

### 昭和 50 年代ごろの給食

主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

## 「おうちで作ってみよう!」おすすめ給食レシピ

### さわやか柚子寒天

材料 (4個分)

- ・ゆず 2~4個 (果汁30~50g 皮 適量)
- ・水 400ml
- ・砂糖 60g
- ・はちみつ 大さじ2
- ・粉寒天 小さじ1

12/21(木)の給食に登場しました。  
3-2の児童が考案しためぐみちゃんメニューです!

- ①ゆずを絞る。種は取り除く。皮は茹でてから刻んで使う。おろしてもよい。(給食では、ピン入りのゆず果汁も使いました。)
- ②鍋に①と水、粉寒天を入れ沸騰したら、砂糖を溶かし入れ、火を止める。
- ③かき混ぜながら、ゆず果汁、はちみつ(お好みで皮も)をゆっくり加えていく。
- ④カップに流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、固まったら、できあがり。