

家庭数

保谷小学校
栄養士

1月 給食だより

R7.12.24

明後日から冬休みが始まります。今年も保谷小の給食運営にご理解を賜り、ありがとうございました。冬休みが始まると、あっという間に1月に突入します。「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期がきます。体調に気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



うまのように野菜を
たっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！



よく味わってうま味
を感じよう！

お年玉はもちだった？



子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。





1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

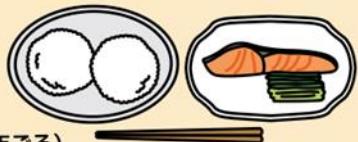


学校給食の始まり



明治 22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり



焼き魚

漬物

（明治 22 年ごろ）

五色ごはん



栄養みそ汁
(大正 12 年ごろ)



★1月 26 日の給食で再現します★



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を心配する声が高まり、昭和 21（1946）年 12 月 24 日に LARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク



トマトシチュー

（昭和 22 年ごろ）

コッペパン・ミルク



クジラの竜田揚げ

せん切りキャベツ

（昭和 25～30 年ごろ）



★1月 27 日の給食で再現します★



バラエティー豊かな献立内容に



昭和 29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

レインボールーム給食



12月は5年生がレインボールームに来てくれました。給食時間中には、当日の献立に合わせて「魚の漢字のおはなし」、3学期の家庭科で学習する内容を先取りして「だしのおはなし」を聞きました。



魚の漢字クイズに
たくさん手があがった5年1組さん



おかわりハンバーグじゃんけん中の
5年2組さん



5年3組さんも
たくさんおかわりしてくれました♪

風邪予防



手洗い



うがい



食事



睡眠

5年3組のある児童から「ほうとうの汁は全部飲んでも良いですか?」と質問を受け、「給食は、汁まで飲んでも体に負担がかからないように、栄養や塩分を考えて作っているから大丈夫です。」とお話をしました。

ご家庭で、日ごろから食事や健康について話してくださいことが伝わり、とても素敵だな、と思いました。

これからも、給食と家庭が一緒になって、子どもたちの食を支えていけたら幸いです。



しっかり風邪予防して、
素敵な冬休みを
過ごしてください♪

麻婆やきそば

12月10日の給食で提供しました。



【作り方】

- ① 熱した油ににんにく、しょうがを入れ、香りが立ってきたら肉を炒める。
- ② 肉を一度取り出し、同じフライパンで①を炒める。
- ③ ★を加え、煮立たせる。
- ④ ②の肉と、豆腐を加え、中火で2~3分煮る。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、にらを加える。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。(餡の完成!)
- ⑦ 蒸し中華麺をごま油で炒める。
- ⑧ 麺の上に麻婆餡をかけて完成。

【材料（4人分）】

蒸し中華麺…560g
ごま油…小さじ1

豚ひき肉…100g
いため油…大さじ1
にんにく (みじん or チューブ) …2.5g
しょうが (みじん or チューブ) …2.5g
◎長ねぎ (粗みじん切り) …80g
◎にんじん (粗みじん切り) …40g
◎乾燥干し椎茸 (粗みじん切り) …2g
↑事前に戻しておく

★豆板醤…1.2g (辛さをみて調整してください)

★酒…小さじ1

★砂糖…小さじ1

★しょうゆ…大さじ1

★赤みそ…20g

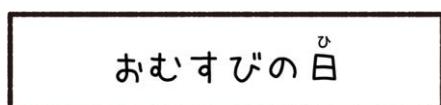
★鶏がらスープ…160m1

木綿豆腐 (炒めながら崩す) …1丁

↑事前に水切りしておく

にら (2cm程) …25g

水溶き片栗粉…20m1



食べ物の大切さと、みんなで
支え合う心を学ぶ日にしましょう。

