

# きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校  
栄養教諭 蓮見 治美  
No.10 R7.12.23

## あけましておめでとうございます 年



いよいよ冬休みが始まります。昔から「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です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、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！

**早寝・早起き・朝ごはん！**  
冬休みも、規則正しい生活を  
心がけましょう。3学期の給食  
は、令和8年1月13日（火）  
からが始まります。

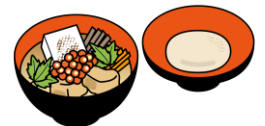


## 新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

### ◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重



いわ ざかな くちと  
祝い肴・口取りなど

二の重










や もの す もの  
焼き物・酢の物など

三の重







にもの  
煮物など





### ◆ 一の重（祝い肴・口取りなど）

-  **黒豆** まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
-  **数の子** 子宝に恵まれるように。
-  **田作り（ごまめ）** 豊作を願って。
-  **たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
-  **伊達巻き** 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。
-  **きんとん** 金運に恵まれるように。
-  **紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

### ◆ 二の重（酢の物・焼き物など）

-  **ブリ** 出世できるように。
-  **タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
-  **エビ** 長生きできるように。
-  **紅白なます** お祝いの水引を表す。

### ◆ 三の重（煮物など）

-  **里いも** 子宝に恵まれるように。
-  **れんこん** 将来を見通せるように。
-  **くわい** 出世できるように。
-  **昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。



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。この学校は大督寺というお寺の中であり、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、各地へ広まりましたが、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）



### 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。



### 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。

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



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）



ミートスパゲッティ

牛乳

フレンチサラダ

（昭和40~50年ごろ）



カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

（昭和51年ごろ）



おせち料理にぜひ！

松風焼き

【作り方】

【材料 4人分】

鶏ひき肉 300g ねぎ 40g 卵 1個

パン粉 50~70g（固さを見ながら調節）

片栗粉 小さじ1 生姜 適量（おろしチューブ約3cm）

★「味噌・しょうゆ 各大さじ1 砂糖 小さじ1」

ごま 大さじ2（けしの実を使うと本格的です。）

- ① 鶏ひき肉を練り、刻んだねぎ・溶き卵・おろししょうがを加える。
- ② 片栗粉、パン粉を加え、★調味料をよく混ぜる。
- ③ 耐熱容器に油またはクッキングシートを敷き、肉だねを敷き詰める。
- ④ 表面にごまをのせ、オーブン（200℃）またはグリルで焼く。（約15分間）
- ⑤ 焼き色が付き、焦げそうになったらホイルをかぶせる。
- ⑥ 中まで火が通ったら、できあがり。冷ましてからカットしてください。

＜1月の行事&記念日クイズ＞  
わかったかな？

こたえ

Q1=①[巻物(書物)を表す] Q2=②[かぶは「スズナ」]

Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②[明治22年の山形県の給食]

