

1月給食だより

令和8年1月8日
西東京市立田無小学校
栄養士 松村 良子

あけましておめでとうございます

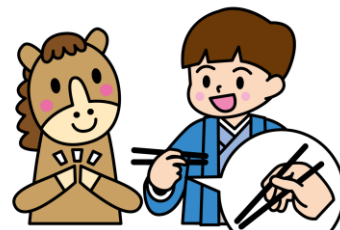
新年を迎えました。新しい気持ちで1年をスタートできましたか？今年頑張りたいこと、楽しみにしていることなどあると思いますが、そのためには、健康でいることが基本です。風邪やインフルエンザも流行っていますので、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、1日1日を大切に過ごしましょう。



今年はうま年！



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!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、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。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



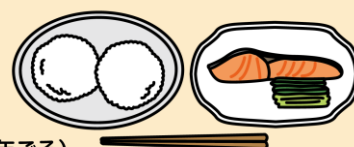
1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

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です。この学校は大督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。その後、子どもたちの栄養状態を改善するため、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)



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、LARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されました。それにより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)



当時は再現し、給食でもクジラの竜田揚げをだします！

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29年に「学校給食法」が成立したことで、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。

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)



このように学校給食は、いつの時代も「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。