



1月 給食だより

令和5年 1月 10日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

新年あけましておめでとうございます。

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。

健やかな体と心で、新しい年もすくすく成長してほしいと思います。

今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いします。



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種類の苦菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べ、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、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などに食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の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、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に 渡るぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気（病氣）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。

冬の野菜は甘い!?

凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのままだま埋めておき、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。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年はおさぎ

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

1月24日～30日は 学校給食について知ろう!



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）にある大誓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。大誓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

戦争が終わり、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）年に、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日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬季休業と重ならない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

昭和25年に、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・おかす」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

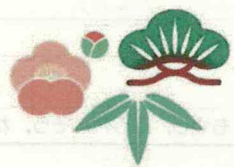
1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていききました。

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、フライボト、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、コッペン以外のパンやソフトめんなど、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。

こんだてカレンダー 1月

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。
 ※★印は6年生のリクエストメニューです♪

月	火	水	木	金
1月のこんだて 		11日 七草 (7日) 鏡開き 牛にゅう 七くさあんかけごはん ししゃもの2色あげ 白さいとツナのゆうかあえ 白たまぜんざい	12日 牛にゅう きのごはん にくどうふ やさいチップス★	13日 牛にゅう そぼろもやしごはん 白みぎかなの ウースタン★ かんこくふうポテトサラダ オレンジゼリー★
16日 牛にゅう あずきごはん まつかぜやき 五しきなます フルーツきんとん とうふとわかめの すましじる	17日 牛にゅう やさいたっぷり しょうゆラーメン★ 中かあえ りんごとあまざけの むしパン	18日 牛にゅう 米こパン とうふのグラタン★ ふゆやさいのポトフ みかん	19日 牛にゅう キムチチャーハン★ なんこつからあげ★ はるさめスープ★ ナタデココ入り フルーツポンチ★ かみかみメニュー	20日 牛にゅう わかめごはん かんブリとこおり とうふのおろしに ぐだくさんみそしる★
23日 牛にゅう カレーライス★ もやしとわかめの サラダ★ やさいスープ★ あまくさオレンジ 1月22日は カレーの日	24日 牛にゅう 大きなコッペパン いちごジャム くじらとポテトの アングレス★ むかしのワンタンスープ 昭和30年代人気メニュー 「くじら」	25日 牛にゅう セルフおにぎり さけのおやき いためたくあん えいようすいとん りんご 給食のはじまりとされる メニュー	26日 牛にゅう ミルメイク ソフトめん★ トマトミートソース しょうわのフレンチサラダ コーンスープ 昭和50～60年代 人気メニュー 「ソフトめん」	27日 牛にゅう 木じまだいら村のごはん★ のざわなづけ 山ぞくやき ヤーコンのきんぴら きのこととうふのみそしる 長野県郷土料理 木島平の食材使用
30日 牛にゅう かんぴょうとアナゴの まぜすし ちゃんこなべ みつまめかん 東京の 郷土料理	31日 牛にゅう うめとこんぶの だいすごはん 五目たまごやき みそけんちんじる みかん	1月24日～30日 全国学校給食週間 	 冬野菜で ビタミン補給！	1月の旬の食材は… れんこん、大根、白菜、 ねぎ、ブロッコリー、 ほうれん草、こぼろ、 かぶ、ぼんかん、 サワラなどです。



<今月のこんだてより>

11日(水)…「七草・鏡開き」

1月7日の「人日の節句」と11日の「鏡開き」に因んだ季節の行事食です。くわしくは上部の給食だよりをご覧ください。



16日(月)…「小正月(こしょうがつ)」

1月15日は、一年の豊作を祈る様々な行事が、日本各地で行われる日です。「まゆ玉がざり」や「どんど焼き」などが有名ですね。

この日の朝には「小豆がゆ」で邪気を払う慣わしがあります。給食では小豆粥の代わりに、小豆ごはんを炊きます。おせち料理を合わせて、季節の行事食にしました。

20日(金)…「大寒(だいかん)」

小寒から立春までの30日間を寒の内と言い、「大寒」は、その真ん中の日です。寒さがさらに厳しくなり、1年中で最も寒い時期です。寒気を利用した食品(凍り豆腐、寒天、酒、味噌など)を仕込み始めるのに良い日とされています。

23日(月)…「カレーの日」

1月22日の「カレーの日」は、全国学校栄養士協議会が、全国一斉にカレー給食を出すと決めたことに因み、1982年に制定されました。給食のカレーは、スープを煮出し、小麦粉を炒めてルウを作るところから、すべて手作りです。

24日(火)～30日(月)…「全国学校給食週間」

学校給食週間の由来については給食だよりをご覧ください。今年度は、6年生のリクエストを中心に、昔懐かしの給食や、長野県の郷土料理、東京の郷土料理などの献立を実施します。

