



1月給食だより

令和4年 1月 11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。

寒い時季ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。

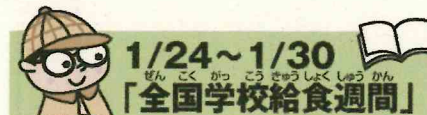
健康な体と心で、新しい年もすくすく成長してほしいと思います。

今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしく願います。

あ 	朝ごはん、 食べて始まる 元気な一日
け 	健康をつくる 食事、運動、 よいすいみん
ま 	「まごわ(は)」 やさしい 和の食材は 健康の友
し 	しっかりと よくかみ食べよう 目標として30回
て 	手洗いを よくしてウイルス シャットアウト

あけましておめでとう 新春食育かるた

お 	「おいしいな！」 笑顔で囲む 楽しい食卓
め 	目いっぱい 感謝を示そう、 食事のあいさつ
で 	伝統を 受け継ぎ愛そう ぼくらの ふるさと
と 	とりすぎは 注意だ さとう、塩、 あぶら
う 	うんち見て、 しっかりと確認 自分の健康



1/24～1/30
「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていききましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国各地でさまざまな行事が行われます。



昔の給食を見てみよう！

昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク

昭和40年ごろ



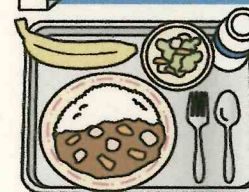
ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

昭和25年ごろ



カップパン・ミルク・カレシチュー

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和51年に米飯（ごはん）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食は？

ご飯を中心とした和食を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



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♪



<今月のこんだてより>

13日(木)…「七草ごはん」

この日は、1月7日の「七草の節句」に因んだ季節の行事食です。「春の七草」の生命力をもらって、今年一年元気に過ごせることを願います。



14日(金)…「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。「まゆ玉かざり」や「どんど焼き」などがある有名ですね。

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、小豆でお赤飯を炊きます。おせち料理を合わせて、季節の行事食にしました。

20日(木)…「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。

21日(金)…「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ことを決めたことに因み、1982年に制定されました。

「海軍カレーライス」は有名な横須賀カレーのレシピを参考に、スパイシーに仕上げます。お楽しみに〜♪

24日(月)~28日(金)…「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、世界の料理などの献立を実施します。

月	火 11日	水 12日	木 13日	金 14日
1月の こんだて	しぎょうしき 始業式		ぎゅうにゅう ななくさ あんかけごはん ししゃもの2しょくあげ★ はくさいとツナの ゆずかあえ みかん	ぎゅうにゅう おせきはん しょうふう やき ごしきなます フルーツきんとん
17日	18日	19日	20日	21日
ぎゅうにゅう ごはん★ てづくりなめたけ みそにこみおでん おでんたまご ゆかりあえ★	ぎゅうにゅう キムタクごはん★ しろみざかなの ウースタン かんこくふう ポテトサラダ いよかん	ぎゅうにゅう ナンピザ コーンシチュー じゃこサラダ かみかみ メニュー 毎月19日は 食育の日	ぎゅうにゅう ごはん かんブリと こおりどうふの あげに みそけんちんじる 大寒 (だいか)	にゅうさんきん いんりょう★ かいぐんカレーライス コールスローサラダ しらたまポンチ★ カレー の日
24日	25日	26日	27日	28日
ぎゅうにゅう きじまだいらむらの ごはん★ のざわなづけ さんぞくあげ★ ヤーコンのきんぴら きのこと とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ソフトめん★ トマトミートソース はくさいと みかんの サラダ やさいスープ 昭和50~ 60年代 人気 メニュー 「ソフト めん」	ぎゅうにゅう 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」 ぽんかん	ぎゅうにゅう めだいと こまつなの わふうピラフ とうきょうやさいの クリームスープ あしたば ケーキ 東京都産の 食材を 使った こんだて	ぎゅうにゅう バターライス ビーフストロガノフ★ シチー (キャベツのスープ) ロシアンティーゼリー 世界の料理 「ロシア」
31日				
ぎゅうにゅう ざっこくいり わかめごはん★ ちぐさやき すきやきふうに★ みかん	冬野菜で ビタミン補給!	1月24日~30日 全国学校給食週間	いしわらっこ	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、ごぼう、 かぶ、ぽんかん、 サワラなどです。

