



給食だより

平成31年1月8日
調布市立石原小学校
校長 棚川 宣彦
栄養士 岩崎 可愛

今年もよろしくお祈りします！

新しい年がスタートしました。今年も安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同、力を合わせて頑張りたいと思います。給食運営にご理解、ご協力をお願いします。

季節の食材

せり



七草がゆに入れる「春の七草」の一つ。日本原産の野菜で、田んぼのあぜ道や小川などの水辺に自然に生えているほか、古くから栽培もされています。シャキシャキと歯触りの良い食感、独特な香りが特徴で、この香り成分には解熱・解暑作用があることから、薬草としても用いられてきました。全国一の産地は宮城県(2014年)で、根ごと鍋に入れた「せり鍋」が有名です。秋田県の「きりたんぼ鍋」にも欠かせません。

春の七草



1月7日の「人日の節句」に、刻んだ七草をおかゆに入れて食べ、無病息災を願います。正月料理で疲れた胃腸を労わる意味もあります。

全国学校給食週間

1月24日～30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

昔の学校給食について知ろう！



明治22(1889)年～

山形県鶴岡市の小学校で、貧しくて弁当を持てない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

昭和22(1947)年～

戦後、LARA(アジア救済公認団)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

昭和25(1950)年～

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・おかずの完全給食が始まる。

昭和38(1963)年～

ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

昭和51(1976)年～

米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。

★この期間は、「昔の給食体験」として各年代別の人気メニューや、東京の食材を使ったこんだて、調布の姉妹都市・木島平村の食材を使った長野県の郷土料理などを、日替わりで提供します。お楽しみに～！

★保護者の皆様へ給食費納入のおお願い★ 1月のおひ日は15日(火)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。

月	火	水	木	金
1月のこんだて	全国学校給食週間 1月24日～30日	60周年おめでとう	10日 牛乳 七草そうすい 高野豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 白菜のゆかりあえ 白玉ぜんざい	11日 牛乳 韓国風そぼろごはん 白身魚のウースタン風 韓国風ポテトサラダ いよかん
14日 成人の日	15日 牛乳 小豆がゆ 松風焼 五色なます フルーツきんとん ぼんかん	16日 牛乳 ココアパン とうふのラザニア 冬やさいのスープ煮	17日 牛乳 キムタクごはん 魚のねぎ塩やき 春雨スープ オレンジ	18日 毎月19日は食育の日 牛乳 梅じゃこごはん ひじきと切干大根のたまごやき じゃが芋きんぴら 具だくさんみそ汁 かみかみメニュー
21日 牛乳 雑穀入りわかめごはん ししゃもの2色あげ すき焼き風煮 みかん	22日 牛乳 中華おこわ 揚げサバのネギソースがけ もやしのナムル わかめスープ	23日 牛乳 ターメリックライス スープカレー コーンサラダ フルーツゼリー	24日 牛乳 セルフおにぎり さけの塩やき いためたくあん 栄養すいとん(卵・スキムミルク入り)	25日 牛乳 コッパン いちごジャム くじらとポテトのアンプレス 昔のワントンスープ
28日 牛乳 ソフトめん ミートトマトソース 白菜とパインのサラダ ドライブルー	29日 牛乳 木島平村のごはん のざわな漬け 山ぞくあげ(にんにく風味のからあげ) ヤーコンのきんぴら きのことうふのみそ汁	30日 牛乳 めだいと小松菜の和風スパゲティ 東京野菜のクリームスープ あしたばケーキ(卵・乳なし)	31日 オリパラ世界の料理「グアテマラ」 牛乳 コシード(野菜スープごはん) トルティーヤ チレ・レジェノ(ピーマン入りあげ団子) フィアンプレ(豆・卵・野菜・チーズのサラダ) コーヒプリン	★1月の旬の食材は、れんこん、大根、白菜、ねぎ、こぼろ、かぶ、ブロッコリー、ほうれん草、サワラ、ぼんかんなどです。

＜今月のこんだてより＞

10日(木)…「七草・饅開き」

3学期初めの給食は季節の行事食です。1月7日の「七草の節句」に因んだ「七草そうすい」は、「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。1月11日の「饅開き」に因んだ「白玉ぜんざい」は、おもちの代わりに白玉団子を手作りのぜんざいに入れます。お正月にお供えた饅開きを食べる行事ですが、「切る」「割る」は縁起が悪いので、「開く」という言葉で表現するようになっています。

15日(火)…「小正月」

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「どんと焼き」など有名ですね。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、おせち料理を合わせて、季節の行事食にしました。

18日(金)…「かみかみメニュー」

毎月19日は「食育の日」で、石原小では「かみかみメニュー」の日になっています。食べ物は、よくかんで食べないと、せっかくの栄養もうまく体に吸収することができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう！

24日(木)～30日(水)…「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、1日目から3日目に、給食の始まりのメニュー、昔の定番メニュー、昭和の給食人気メニューを提供します。そして4日目は、調布市の姉妹都市、木島平村の食材を使った長野県の郷土料理、5日目は、東京産の食材を使ったメニューを提供します。お楽しみに～！

31日(木)…世界の料理「グアテマラ」

オリパラともだちプロジェクトで、石原小の担当国の一つである「グアテマラ共和国」の食事を取り入れました。「グアテマラ共和国」は、中央アメリカ北部に位置する国です。この日の給食を食べて、国際理解を深めましょう！