



1月

給食だより

きん が しん ねん
謹賀新年



冬の野菜は甘い!?

新午を迎えると、気持ちは新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、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、秋に収穫する野菜そのまま埋めておき、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。



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日には「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種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、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腸胃を休めるのも、ぴったりな行事です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡も下げて、お汁粉などにして食べ、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、まだ板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな 唐土の鳥が日本の国に渡らぬ先に…」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
赤い色が邪氣（病気や災難など）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。

令和4年度

調布市立染地小学校
校長 大柳 ひろみ
栄養士 小野寺 加代

1月 24日～30日は
全国学校給食週間です

がつ こう きゅう しょく
学校給食について知ろう！

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通じて、健に良い食事のとり方、地域の産業や文化、食べ物とそれに関わる人の感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がどういった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり



日本のがっこうきゅうしょくは、1889(明治22)年に、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大曾寺というお寺の中に建てられた私立忠愛高等学校で始まったとされています。大曾寺のお坊さんが日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、各地へ広まっていますが、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。



支援物資による学校給食の再開

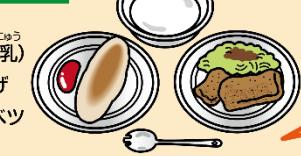
戦争が終り、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食物資の贈り物を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

昭和22年ごろ



コッペパン (たっぷりの牛乳)
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27年ごろ



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・おかず」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きました。



昭和51年ごろ

ソフトメンミートソース牛乳
フライポテト黄桃
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、コッペパン以外のパンやソフトメンなど、主食の種類が増えてきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。