

1月 給食だより

荒川区立第四峡田小学校
令和8年1月8日
校長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

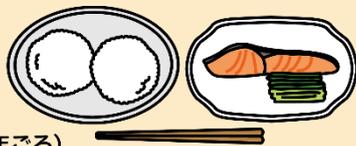
☆1月24日から30日は、全国学校給食週間です☆

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちへ食事を提供したのが始まりとされています。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。大正12年(1923年)には、子供たちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から推奨されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されました。

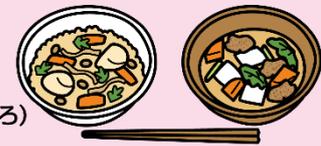
戦後、子供たちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21年(1946年)12月24日に海外から給食物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が開始されました。その後、1月24日から1週間で「学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割の理解を深め、食育を推進する目的で、様々な取り組みがされるようになりました。全国学校給食週間を通して学校給食の役割や意義などをみなさんに知ってもらい、学校給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。

給食始まり

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)



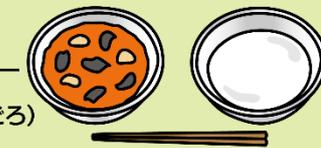
学校給食法成立

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)

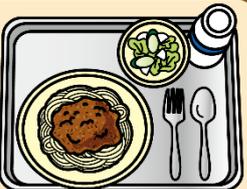


給食再開(戦後)

ミルク
トマトシチュー
(昭和22年ごろ)



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)

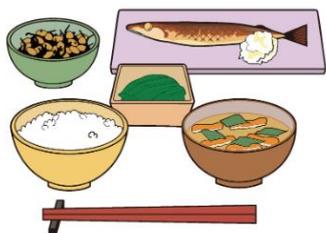


米飯給食開始

カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)



☆1月の給食目標…和食の良さを見直そう☆



〈和食の特徴〉

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・健康的な生活を支える栄養バランス
- ・自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ・正月料理など年中行事との密接な関わり

★学校給食献立では和食を多く取り入れ、和食の良さを伝えていきます。

☆1月の給食について☆

13日(火) 七草献立 「七草かけうどん」

1月7日は「人日(じんじつ)」という節句のひとつです。この日には、春の七草〈せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)〉を食べて1年の健康を祈る風習があります。



七草にはお正月のごちそうで疲れた胃を休め、不足しがちなビタミンなどの栄養素を補ってくれるはたらきがあります。

15日(木) 小正月献立 「あずき白玉」

1月15日を中心とした、お正月の終わりを告げる行事を「小正月(こしょうがつ)」といいます。小正月には、あずきを混ぜて炊いた、「あずきがゆ」を食べる風習があります。給食では、あずきを使用した、「あずき白玉」を提供します。



赤色には邪気を払い、厄を除ける力があるとされ、あずきを使った料理が様々な行事で大切にされてきました。

26日(月) 全国学校給食週間献立① 「ねぎ塩豚丼」～千寿ねぎ

ねぎ塩豚丼には、「千寿ねぎ」を使用します。千寿ねぎは、東京の伝統野菜のひとつです。太くて身がしまっており、加熱すると甘味があるのが特徴です。

27日(火) 全国学校給食週間献立② 「はちみつバターフランス」～八丈フルーツレモン・都内産はちみつ

東京都八丈島産の「八丈フルーツレモン」と、あきる野市・八王子市で採蜜された「都内産はちみつ」を使用します。八丈フルーツレモンは通常のレモンより大きく、皮の苦みが少ないのが特徴です。レモンの皮もすりおろして使用します。

29日(木) 全国学校給食週間献立③ 「ジャンボ餃子」～TOKYO X(東京エックス)豚肉

「TOKYO X」は東京都畜産試験場で改良された血統豚です。ほどよく脂肪組織(サシ)が入っており、うま味があるのが特徴です。

30日(金) 全国学校給食週間献立④ 「鮭の塩焼き・青菜のお浸し」

山形県の私立忠愛小学校で初めて給食が提供された際に作られた、「鮭の塩焼き」と「青菜のおひたし」を取り入れた献立です。