



# 1月食育だより

あけましておめでとうございます 年

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。

風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年はうま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!



## 1月11日は鏡開き

(地域によって違いがあります)

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



### 給食のレシピ<しらたま雑煮> 4人分

#### 【材料(4人分)】

- ・かつおだし・・・550cc
- ・鶏もも肉・・・60g
- ・人参・・・40g
- ・大根・・・60g
- ・さといも・・・80g
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・食塩・・・小さじ1/2
- ・冷凍白玉団子・・・120g
- ・長ねぎ・・・20g
- ・ほうれん草・・・40g

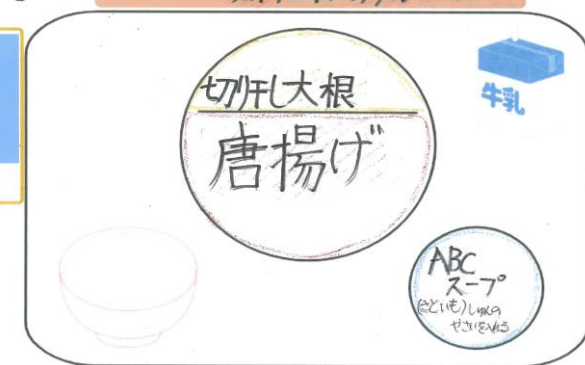
#### 【作り方】

- ① 人参と大根はいちよう切り、さといもは一口大、長ねぎは斜め切り、ほうれん草は2cmに切る。
- ② ほうれん草は茹でて水気を切っておく。
- ③ かつおだしを沸かし、鶏肉を加える。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、人参と大根、さといもを加え煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら調味する。
- ⑥ 白玉団子を加え煮る。
- ⑦ 長ねぎとほうれん草を加え一煮立ちさせる。

# 6年1組の児童が作成した献立を実施しました



8 班 テーマ『ウルトラスーパーミラクル給食』



12月は1組の献立を実施しました。当日は子供たちが献立を選んだ理由や、献立のよいところを給食で放送し全校にお知らせしました。1年生から6年生までとてもおいしく食べていました。1月は2組の献立を実施予定です。楽しみにしててください。



1/24～1/30 は  
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

## 学校給食の始まり



明治22(1889)年、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(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、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

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)



## 支援物資による学校給食の再開



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(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク

トマトシチュー

(昭和22年ごろ)



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)

