

食育だより

1月

給食室
令和4年1月

あけましておめでとうございます

今年も、安心・安全な給食に取り組んでいきますので、よろしくお願いします。
インフルエンザやノロウイルスが流行る季節になりました。
帰宅時や食事の前は、うがい・手洗いをしっかりして予防しましょう。



旬の食材

ゆず



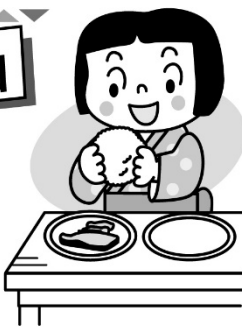
富士川町の増穂地区で栽培しています。

からだの働きを助け、調子を整えてくれます。

ゆずにはビタミンCが多く、とくに皮に多く含まれています。風邪や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。

全国学校給食週間

1月24日~30日

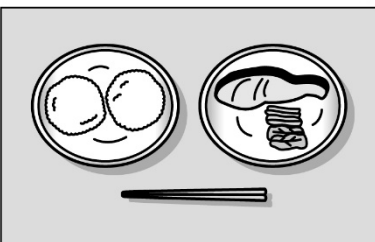


明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくることのできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり実施することができなくなりました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ララ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。

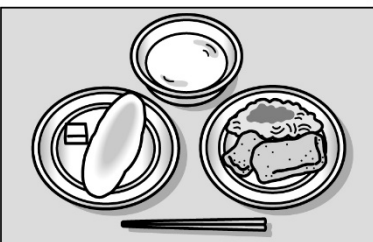
給食の移り変わり

◆明治22年



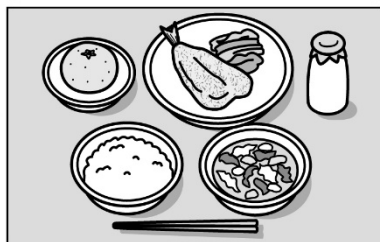
お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

◆戦後(昭和25年ごろ)



パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

◆現在



郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、「教材」としての役割も担っています。

1月の行事食

1年の始まりをお祝いする正月をはじめ、1月には、さまざまな行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起をかついたり、どれも意味があるものです。



おせち料理



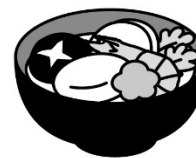
3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では正月料理のことをいいます。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なります。

〈おせち料理に込められた意味や願い〉

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆……マメ(健康)に暮らせるように
- ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り……豊作になるように
- ◆エビ……長生きするように
- ◆数の子……子宝に恵まれるように



お雑煮



地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、実にさまざまです。関東地方や東北地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったおもちを白みそ仕立ての汁に入れます。



七草がゆ

(1/7・人日の節句)



春の七草「せり、なずな、ごぎょう、ほこけのぎ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

鏡開き

(1/11)



昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われます。

小正月

(1/15)



邪気や厄をはらうといわれる小豆を入れたおかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。青森県では「けの汁」という、冬にとれる根菜や保存食の山菜、凍み豆腐などを入れた汁物を食べます。

二十日正月

(1/20)



正月のお祝いの行事がすべて終了する日。お供えていたものをすべて下げ、食べつくす地域もあります。

