

食育だより

1月

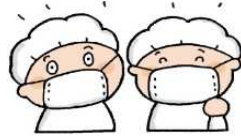


給食室
令和5年1月

新しい年を迎えました。

今年も安心・安全な給食に取り組んでいきますので、
よろしくお願い致します。

食事の前は、うがい・手洗い・消毒を心がけましょう。



1月24日から1月30日は全国学校給食週間です

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

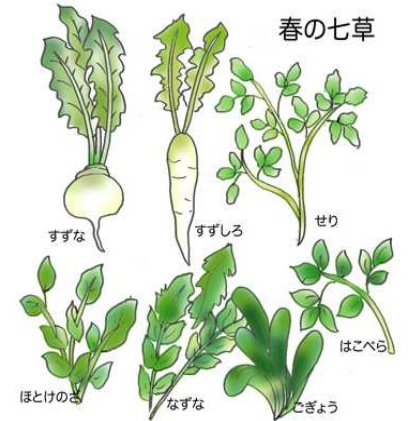
※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

七草粥

1月7日に食べる七草粥には、春の七草、つまりせり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ(大根)を入れます。

それぞれに、胃腸を整え、消化促進、風邪予防といった効果があると言われているものばかりです。地域によっては違う植物を入れたり、またはこのなかのいくつかであったり、伝統にも差があるようです。こういった行事食は伝統であるとともに古き良き知恵でもあり、年があげてごちそうが続き、生活のリズムが崩れて疲れた体や胃を休めるためにも七草粥は身体にやさしい食事なのです。



鏡開き

1月11日のおしるこには、お正月に飾っていた鏡もちを割り入れます。雑煮と同じくお迎えした神様の力が宿った鏡もちを食べることで**1年の力を得る**という意味を持ちます。



小正月

1月15日に邪気や厄をはらうといわれる小豆をいれたおかゆを食べて1年間の無病息災を祈ります。



二十日正月

1月20日は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食べつくす地域もあります。