

食育だより

1月



給食室
令和6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、よろしく願い致します。

新型コロナ、インフルエンザなどの感染症が流行する時期ですので食事の前は、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 →→→

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

コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン

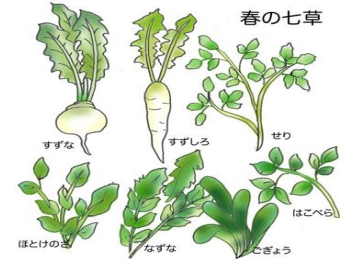
ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ

カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

※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。

七草粥

1月7日に食べる七草粥には、春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・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されているものばかりです。



- せり: 便秘の解消や貧血予防に効果あり。ビタミンC・鉄分が多い
- なずな(ぺんぺん草): 解熱や止血、血圧を下げる効果あり
- ごぎょう(母子草): 咳やのどの炎症を鎮静化する。風邪予防に効果的。
- はこべら: ミネラル豊富で健康促進。たんぱく質が豊富。
- ほとけのぎ: 胃腸の働きを促し、食欲増進。食物繊維が豊富。
- すずな(カブ): 消化を促し腸内環境を改善する。美肌効果、胃もたれ改善。
- すずしろ(大根): 消化促進や便秘解消、殺菌作用。

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年の力を得るといわれています。



小正月

1月15日に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。

