

きゅうしょくだより 1月号

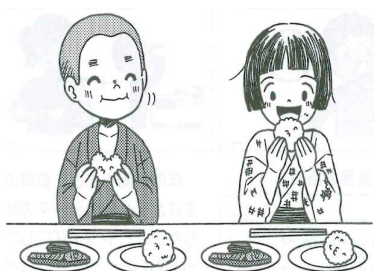
令和3年1月8日
中野区立武蔵台小学校
校長 福田 豊
栄養士 和田 美穂

しんねん あ 新年明けましておめでとうございます

あたらし とし はじ
新しい年が始まりました。まいにち しょくせいかつ たいせつ
毎日の食生活を大切にして、こ
ねん けんこう げんき す
の1年も健康で元気に過ごしましょう。ことし あんぜん
今年も安全でおいし
くの たの きゅうしょく
く楽みな給食を。。。と給食室一同はりきっています。
2021年ねん もよろしくねが
お願いします。



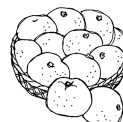
がつ か にち ぜんこく がっこう きゅうしょく しゅうかん 1月24日から30日は全国学校給食週間です。



げんざい がっこうきゅうしょく えいよう ととの ほうふ しょくざい
現在の学校給食は栄養バランスが整い、豊富な食
つか こんだて た
材を使ったいろいろな献立でいつもおいしく食べることが
できます。しかし、むかし ゆた
昔からこのように豊かなものだった
わけではありません。がっこうきゅうしょく めいじ ねん やまがたけん
学校給食は明治22年に山形県の
しょうがっこう ひんこん じどう たいしょう おこな
小学校で貧困の児童を対象に行われたのが始まりです。

とうじ
当時はおにぎりとしおざけ つけもの しっそ
と塩鮭に漬物という質素なものでした。その後、ご しょうわ はい せんそう
昭和に入り、戦争
でがっこうきゅうしょく つづ
で学校給食を続けることが難しくなり、さらにがくどうそかい ちゅうし
学童疎開によって中止になりました。
せんご しょうわ ねん がつ か かんとう がっこうきゅうしょく ふっかつ きねん ひ
戦後、昭和21年12月24日、関東で学校給食が復活して記念すべき日と
なりました。ふゆやす かんけい げつご がつ か しゅうかん がっこう
冬休みの関係でその1か月後の1月24日からの1週間が学校
給食週間となりました。食べることはわたしたちのこころ からだ ちから
心と体に力をわきたたせる
みなもと
源です。まいにちなに げ た きゅうしょく じつ なが れきし かげ
毎日何気なく食べている給食ですが、実は長い歴史があり、その陰に
おお ひと はたら ちから た たいせつ かんが
は多くの人の働きや力があること、そして食べることの大切さを考えるきっか
けになればと思っています。

ほんこう どうきょう じ ばさん しょくざい つか
本校では東京の地場産の食材を使ったメニューや、にほんかくち きょうどりょうり がいこく
日本各地の郷土料理、外国
りょうり どうじょう
の料理が登場します。



1月の食べもののあれこれ

1月はいろいろな暦の行事が多く、たくさんの行事食があります。

雑煮いろいろ



＜お雑煮＞行事食のなかでも代表的なのがお雑煮です。みな

さんのご家庭ではどのようなお雑煮をいただきましたか？お雑煮の

主役である餅の歴史は古く、平安時代にはお正月に長寿

を願って鏡餅をお供えしていました。お雑煮を食べるようになったのは室町時代で、江戸時代に全国的にお雑煮でお正月を祝うようになりまし

た。みそとしょうゆ、角餅と丸餅などの東西のお雑煮の違いはそこからすでに

あったようです。具にはその地方の産物が入ることが多く、山村なら山の幸、海に

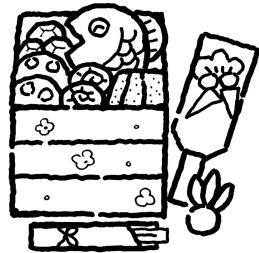
近いところなら海の幸が使われることが多いですが、海から遠いところではふだん

手に入りにくい鰯などをお正月のごちそうとして入れることも多いようです。

お雑煮を調べると日本全国の食文化が見えてきます。

＜おせち料理＞お正月の華である「おせち料理」です。お重を重ねる

のは、めでたさが重なるからだともいわれています。



黒豆・・・まめまめしく働けるように。田作り・・・豊作を祈って。

昆布巻き・・・「よろこぶ」にかけて。数の子・・・子孫繁栄を祈って。

きんとん・・・お金や財宝が増えるように。

鯛・・・めでたい。えび・・・腰が曲がるまで長生きできるように。

れんこん・・・見通しがきく。

紅白なます・・・大根は根をはるので。白は清浄、赤は魔除けを表します。

＜春の七草＞1月7日は七草を入れたおかゆを食べる慣わしがあります。

七草は、「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」の7つです。お正月の食事に疲れた胃を休ませるのにぴったりです。



＜鏡開き＞1月11日は鏡開きです。米からできるおもちは神聖な食べもので、

丸い鏡に見立てた鏡餅に神様が宿るとしてお正月にお供えします。お正月が

終わると鏡餅を食べて神様とお別れをします。「切る」は縁起がよくないので

「開く」といいます。

＜小正月＞1月15日には、あずきがゆを食べて豊作を祈る慣わしがあります。どん

ど焼きやどんど焼きといって木の枝につけたもちやだんごを焼いて食べることも

あります。いずれも無病息災や豊作を祈る慣わしです。