

1月 給食だより

令和 7 年 1 月 8 日
 中野区立武蔵台小学校
 校長 若菜 康史
 栄養士 木澤 祐子

新しい1年が始まりました。いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。
 1年の総まとめになるこの時期は、季節がら健康管理には一層の注意が必要です。寝不足が続いたり、食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登校できるように心掛けましょう。

★1月の給食目標★ 『 給食について考えよう 』

◇◇◇ 1月は学校給食週間があります ◇◇◇

明治22年に山形県の小学校で、お弁当を持ってくることのできない子どもたちへの昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取組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っていきました。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、どうにか再開にいたりしました。

給食の移り変わり

明治 22 年	戦 後 (昭和 25 年ごろ)	現 在
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

★ 今月は給食の歴史を振り返る給食が出ます★

～給食についていっしょに考えてみましょう～

★ 今月は6年生が考えた給食が出ます★

～給食について一所懸命に考えてくれました～

●1月の献立紹介●



- ・8日「1/7人日の節句(七草の節句)」にちなんで七草、そしてお正月メニューです。
- ・10日「1/11鏡開き」にちなんで白玉団子を使ってお汁粉を作ります。
- ・15日「1/15小正月」にちなんで、あずき粥・・・が作れないので、あずきごはんです。
そして『姿をかえた大豆』が色々入った献立です。ぜひ探してみてください。
- ・17日『毎月19日・食育の日』に合わせて、今月は埼玉県の料理のご紹介です。



【給食の歴史を振り返りメニュー】

- ・23日：日本初の学校給食は「おむすび、塩鮭、漬物」だったと伝えられています。
- ・24日：戦後、給食が再開されてしばらくは「脱脂粉乳、コッパン」といった内容でした。
- ・27日：給食のためにソフト麺が開発され、給食のメニューがひろがりました。
- ・28日：昭和30年代、当時子どもたちに大人気だった鯨肉の登場です。
(調査捕鯨され給食用となったものを使用します。)

戦後の給食史で本格的に米飯給食が始まったのは、昭和50年代以降です。

そして、現在はさまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています

【6年生が考えてくれたメニュー】

6年生が家庭科の授業で、1食分の献立を作成しました。

栄養バランス、味付け、彩り、調理方法、旬、予算と色々なことを考えながら、みんなが楽しみにするような献立を作ってくれました。調理室でできることや行事食とのバランス等を鑑み、8名の献立を実際に取り入れます。どうぞ当日をお楽しみに♪

- ・16日：●●●●さん献立
- ・22日：●●●●さん献立
- ・23日：●●●●さん献立
- ・24日：●●●●さん献立
- ・27日：●●●●さん献立
- ・29日：●●●●さん献立
- ・30日：●●●●さん献立
- ・31日：●●●●さん献立

※●●●●さん献立は2月の開校記念日に登場予定です。

給食室から

冬休みを利用して、給食室も大掃除をしました。
食器や機器類、トレーも一枚ずつ、壁や床、大きな機械など
きれいに磨いて、新年の給食再開を迎えます。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。



冬休みの食生活はいかがでしたでしょうか。

今月は昨日が七草、11日が鏡開き、15日が小正月と

食に関わる行事が続きます。ぜひ話題にさせていただけたらと思います。