

# 給食だより



令和5年  
1月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

新年明けましておめでとうございます。今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかに成長してほしいと思います。給食室一同、安全でおいしい給食を作っていきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」に定められています。戦後、学校給食が再開された意義を考え、一層の学校給食の充実を図りたいと思います。この期間を通し、改めて食べ物大切さや作る方々の思いを知り、感謝の気持ちを持って食事をするようにしてもらいたいと思います。

## 全国学校給食週間 (1月24日～30日)

### 学校給食の歴史の巻

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛（ちゅうあい）小学校で、お弁当を持ってくることのできない児童を対象に昼食（おにぎり・焼き魚・漬け物）を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦が激しくなると給食は中止になり、食べるものが不足したため、たくさん子どもたちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子どもの栄養不足が心配されました。「ララ（アジア救済団体）」から脱脂粉乳が寄贈されると昭和21年（1946年）12月24日から東京、神奈川、千葉で学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし12月24日が冬休みに入るため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としたのです。子どもたちの食生活を取り巻く環境が、大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満、痩身など懸念される問題も見られる今日、「学校給食」は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康的で心豊かな食生活を送るために、とても重要な役割を果たしています。



鶴岡市のお寺「大督寺」

忠愛小学校は、大督寺の境内にありました。このお寺のお坊さんが、一軒一軒お経を唱えながら民家を回り、お米やお金をいただき、弁当を持ってこられない子どもたちに昼食を作りました。現在の住職さんの話によると、その当時の昼食の魚は、川魚が主流だったそうです。



大督寺敷地内に「学校給食発祥の地」の記念碑

昭和34年（1959年）に、学校給食70周年記念式典が開催され、記念碑が建立されました。

☆児童・生徒の皆さんも読んでくださいね

## 旬の食べもの 春菊

春菊は、11月～3月ごろの冬が旬の野菜です。



### ●春菊のおいしい食べ方！

すき焼きなどの鍋料理で食べることも多いですが、サラダにしてもおいしく食べることができます。他にもお浸しやナムル、炒めものなど幅広く活用できます。

### ●体によい成分もたくさん！

β-カロテン、ビタミンB群、ビタミンCなどのビタミン類に加えて、鉄、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富です。春菊といえば独特の香りが特徴ですが、この香りはα-ピネンやペリラルデヒドという成分によるものです。これらには胃腸の調子を整える効果、食欲を高める効果、消化をよくしてくれる効果が期待できるといわれています。

☆1月の給食には、春菊とベーコンのサラダが登場します！  
お楽しみに！

## お節料理

昔はひな祭りや子どもの日などの節句の料理を「お節」とよんでいましたが、今はごちそうの多い正月料理のことを「お節」といいます。毎日忙しいお母さんたちが、お正月の3日間くらいは料理をしなくてもいいように、お祝いの意味もあって保存のきく料理をたくさん作りました。



### <お節料理とその意味>

- 数の子：数の子にはとてもたくさんの卵がある  
→わが家がこれからも子どもがたくさん生まれて代々栄えますように
- きんとん：きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味  
→今年も豊かな生活が送れますように
- 黒豆：家族みんなが今年も1年「まめ」で元気にすごせますように、働けますように

