

きゅうしょくだよい

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 宮鍋和子
令和5年1月10日

謹賀新年



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

1月は「睦月」とも言います。「みんなで仲睦まじくする月」ということから名付けられました。お正月が終わっても1年の幸せを願った様々な行事や行事食があります。給食でも紹介していきますので、みなさんと仲良く、おいしく食べられるといいですね。

七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上へ七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鷹が 日本に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やくらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やすす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

1月24日～30日は、全国学校給食週間！

1日 350gの野菜を食べよう



うさぎに負けないように野菜をモリモリ食べよう！

明治22年、山形県鶴岡市のお寺の境内に、お坊さんによって小学校が作られました。お坊さんは、お経を唱えて一軒一軒家をまわって米やお金をもらい、生活が苦しくて学校に昼食を持ってこられない子供たちに、ただで昼食を作りました。こんだては、おむすびと焼魚、漬け物といった質素なものでしたが、これが日本で初めての給食といわれていて、この後、次第に全国に広がっていきました。

昭和になり、食べ物が不足していた第2次世界大戦中に中止されていた給食は、戦争が終わった昭和20年に、アメリカから送られてきた小麦粉、脱脂粉乳(牛乳の脂肪分をとって乾燥させた粉)などを使って、再開しました。献立は、パン、脱脂粉乳、みそ汁などで、脱脂粉乳は、給食室の大きなミキサーでお湯に溶いていましたが、なかなか溶けず、苦労して作るのに、おいしくないと不評でした。その後、少しずつ献立が増え、米飯給食も始まり、内容が充実していきました。



和食の献立が増えるにつれ、先割れスプーンもはしやスプーン・フォークに変わりました。逆に、家庭での食事内容や社会背景の変化、日本の伝統文化の継承のために、お箸の正しい持ち方や使い方についても学ぶ機会も設けられるようになりました。

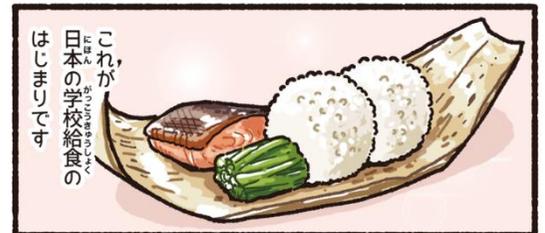
食器も見直され、アルマイトからプラスチック、陶磁器と変化してきました。最初使われていたアルマイトの食器は金属製だったので、汁などの熱いものを入れたら、持て食べることができず、また、ぶつけても割れないので、へこんだものをいつまでも使い、せっかくの給食もおいしくみえませんでした。

また、戦前は、子供たちのお母さんが交代で給食を作ることもありましたが、戦後は、各学校のPTAで調理員さんを雇うようになり、今では、学校を設置した自治体が調理員さんを雇って、給食を作っています。港区では調理業務を委託しており、白金小学校では葉隠勇進様より10名の調理員さんがおいし給食を作ってくださいしています。

現在

子供たちの食生活を取り巻く環境が変化し、食塩のとりすぎ、肥満傾向や逆に若年女性のやせなどが懸念されている今日、学校給食は子供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るためにとても重要な役割を果たしています。

がっこう きゅうしょく 学校給食のはじまり



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
給食の歴史を知りましょう。



学校給食は日本の食料生産や自然災害に関わる重要な役割も担っています。この1週間は、ぜひ、「学校給食」をお茶の間の話題のひとつにのせていただけると嬉しいです。