



食べてみんな元気

食育だより
令和6年1月号
知立市学校給食センター



あけましておめでとうございます。冬休みは、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いがこめられています。昔も今も、その願いは変わらないことを実感しています。



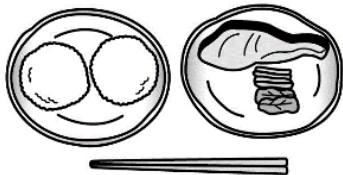
今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をがんばって作っていきますので、よろしくをお願いします。

「全国学校給食週間」～学校給食の歴史を知ろう～

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年に始まったとされています。戦争によって一時中止になりましたが、戦後にアメリカの支援団体からの援助により学校給食が再開されました。学校給食が再開されたことを記念して「全国学校給食週間」が定められました。

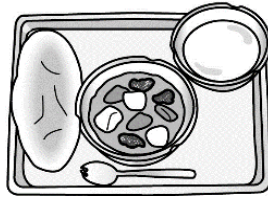
現在は、食文化や地場産物などを学んだり、感謝の気持ちを育くんだりする1週間になっています。今年度は、「学校給食の歴史を知ろう」というテーマで、各年代ごとに出されていた給食の献立をとり入れられました。給食の歴史をふり返りながら食べてみましょう。

1/24 明治22年



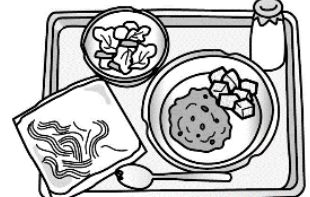
山形県の忠愛小学校で始まりました。弁当を持ってこられない子どものために食事を提供したのが、学校給食の始まりです。給食が始まった当時をイメージしてや「鮭の塩焼き」や「たくあんのごま和え」が登場します。

1/25 昭和22年～昭和30年頃



アメリカから贈られた脱脂粉乳や小麦粉によりパン・ミルク・おかず給食が始まりました。主食はパンが主流でした。東京で初めて実施されたメニューのクリームシチューをイメージして、「冬野菜シチュー」が登場します。

1/26 昭和40年代



昭和40年代には、ソフトめんが提供されるようになりました。当時をイメージして「野菜たっぷりミートソース」が登場します。この頃からカリフラワーが食べられるようになったことから「ウインナーとカリフラワーのソテー」もです。

1/29・1/30 現代の給食

ごはんを中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や地場産物、行事食などを提供しています。また、世界の食文化への理解を深めるために、さまざまな国の料理もとり入れています。

29日は、愛知県の郷土料理をとり入れた献立です。高浜市の「鶏めし」、東三河地方の「八杯汁」、名古屋名物の「みそカツ」が登場します。八杯汁には、知立市産の大豆を使った「豆腐」が入っています。



30日は、愛知県産の鶏肉や人参、ねぎ、大根などを使った「地元の鶏み鍋」、蒲郡市で水揚げされた「にぎすフライ」などが登場します。



たくさんの方のおかげで、おいしいものが食べられるっぴ！お楽しみに。



※裏へ続く



しんねん

むびょうそくさい

ねが

しょうがつぎょうじ

新年の無病息災を願う

正月行事



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、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が日本の国に 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。

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、ぴったりな行事食です。

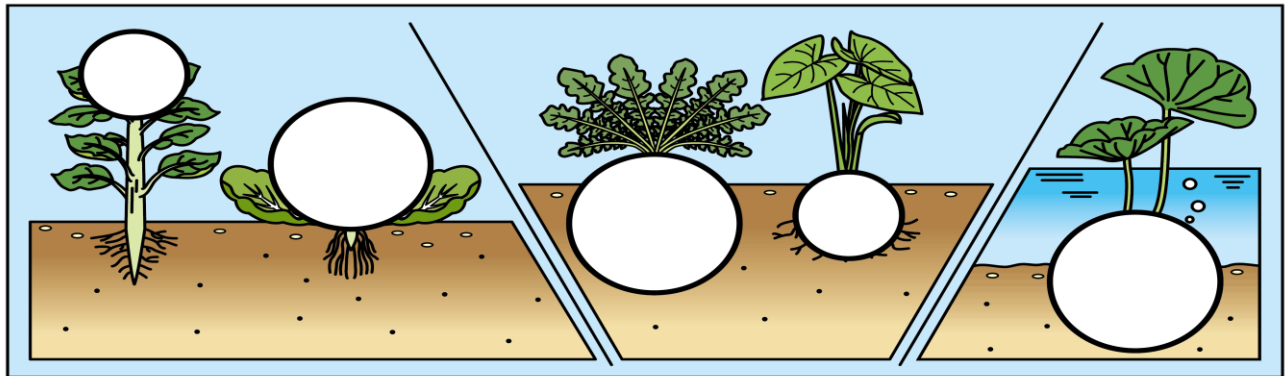
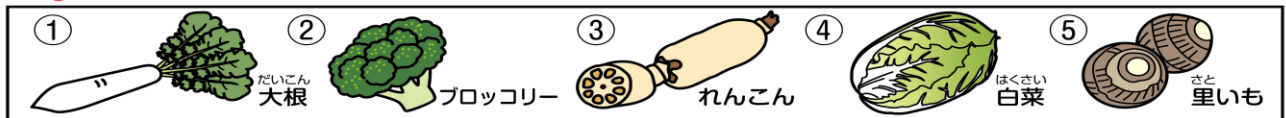
1月9日の給食には、春の七草が入った「春の七草ふりかけ」が登場します。1年の健康を願って、ごはんにかけて食べましょう。



冬野菜クイズあれこれ



Q1 下の絵は、冬に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線でつないでみよう！



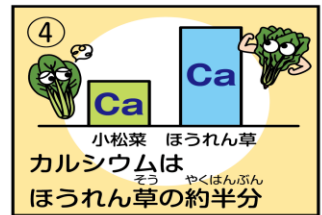
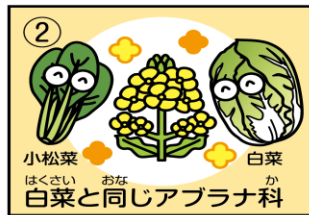
Chinese cabbage

Broccoli

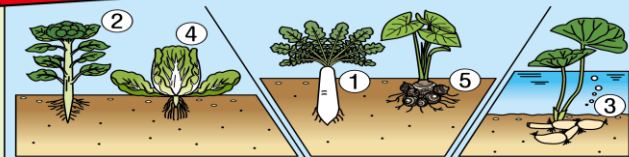
Spinach

Green onion

Q3 次の文章は小松菜についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？



こたえ



- Q1 = 左の図
- Q2 = ①ほうれん草 - Spinach ②長ねぎ - Green onion ③ブロッコリー - Broccoli ④白菜 - Chinese cabbage
- Q3 = ④ ほうれん草の2倍以上のカルシウムをふくむ