

# 1月号 給食だよ!

山都学校給食センター



新しい年を迎え 3 学期がスタートしました。例年になく暖かい日が続きましたが、これから寒くなることが予想されます。空気が乾燥しているので、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすい時期です。栄養バランスのよい食事で体の抵抗力を高め、寒さに負けない体をつくりましょう。



1月24日から30日は学校給食週間です。

戦後の食料難から子どもたちを救おうと、ララ(アジア救済公認団体。英国の民間団体)からの物資援助を受けて、東京、神奈川、千葉で学校給食が昭和21年12月24日に再開されました。物資をいただいたことに感謝の気持ちを込めて、12月24日を学校給食感謝の日と定めていましたが、昭和25年にララ・ユニセフ等による給食物資の寄贈に感謝の意を表し、学校給食が再開されたことを忘れてはならない日として、新たに冬休みと重ならない1月24日から30日を全国学校給食週間としました。

## ★学校給食の歴史★



### 明治22年 ①

山形県鶴岡町の寺院の住職たちが中心となり、子どもたちの教育の場として忠愛小学校を開設しました。しかし、貧困家庭の子どもが多く、大半が弁当を持ってこられなかったことから、住職たちは托鉢により浄財を募り、明治22年に学校給食を始めたとされています。当時はおにぎり、塩鮭、菜の漬物でした。

### 昭和22年 ②

昭和22年1月20日、全国都市の児童約300万人に対して学校給食を開始しました。当時は脱脂粉乳と輸入トマトケチャップで作ったトマトシチュウなどが出されました。

### 昭和25年 ③

7月、米国寄贈の小麦粉により完全給食を実施。  
コッペパン、マーガリン、脱脂粉乳、ポタージュ、コロッケ、キャベツ

### 昭和40年 ④

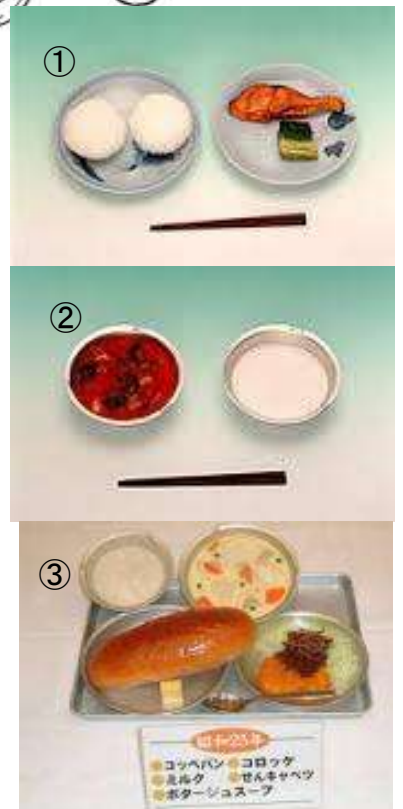
高度へき地学校の全児童生徒にパンとミルクの無償給食実施。ソフトめん登場。代表的な献立は、ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢あん、くだものなど

### 昭和52年 ⑤

4月、学校給食制度に正式に米飯が導入されました。月1回程度、パン工場の委託炊飯や自校炊飯が始まりました。当時の代表的な献立は、カレーライス、牛乳、スープ、くだものでした。

### 平成の給食

平成8年にO157食中毒が起き、平成9年には「学校給食衛生管理基準」の制定となりました。それ以降、学校給食では生野菜は制限され、加熱調理献立が基本となりました。



# からだの中からあたためましょう！

今のように暖房設備が整っていない時代には、厳しい寒さに対する方法として「食べ物でからだの中からあたためる」といった知恵や工夫が生まれました。鍋物やみそ汁、スープなどの汁ものは、体をあたためる料理ですが、しょうがやんにんにく、ねぎなどの辛みのある食材や、唐辛子やカレー粉などの香辛料を加えるとさらにはからだの中がポカポカしてきます。また、片栗粉やくず粉などでとろみをつけた料理は、器の中で冷めにくくなるので寒い日におすすめです。



## 冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくすむため、CO<sub>2</sub>排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。

割らないでひらく

## 鏡もち



1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもちは汁粉や雑煮にして食べます。

## 小正月

1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によつて違いますが、小正月には、繭玉などを飾ったり、左義長（どんど焼き）をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。

