

1月 給食だより

令和8年1月号
調布市立第三小学校
校長 秋國光宏
栄養士

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往むる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今月の献立紹介



●1月9日(金)【人日の節句献立】

1月7日は「人日の節句」です。この日には、1年の健康を願って、春の七草を使った料理を食べます。給食では、もち入りの七草うどを作ります。また、縁起の良い料理である松風焼きと芋栗きんとんも取り入れ、お正月らしい献立にしました。



●1月13日(火)【鏡開き献立】

1月11日は鏡開きです。お正月にかざった鏡を下げて、無病息災を願って食べる行事です。鏡開きでは、鏡を「切る」ではなく「開く」と言います。これは、包丁で切ることが「縁を切る」ことを連想させるためです。昔の人は、できるだけ良くない意味を避け、「運を開く、福を開く」という思いを込めて、鏡を木づちなどで割って食べました。給食では、白玉もちを入れたお汁粉を作ります。



●1月15日(木)【世界の料理】～韓国～

韓国では、ごはんと一緒にスープを組み合わせて食べることが多く、チゲは家庭でよく親しまれている料理です。給食では、1年生も食べられるように辛さを控えめにした豆腐チゲと、春雨を使ったチャプチエを作ります。

●1月22日(木)【郷土料理】～北海道～

北海道は、鮭がたくさんとれる地域として知られています。石狩は、北海道の石狩地方で生まれた料理で、とれたての鮭を、野菜と一緒にみそで煮込んだ汁物です。寒さの厳しい地域で、体を支える大切な家庭料理として食べられてきました。サンギは、鶏肉に下味をつけて揚げる、北海道のから揚げです。

●1月23日(金)【郷土料理】～沖縄県～

沖縄の方言で「しし」は「豚肉」、「じゅうしい」は「味の付いたごはん」という意味で、しじゅうしいは豚肉を使った炊き込みごはんのことです。1学期にとても人気があったメニューで、たくさんのリクエストを受けて2回目の登場です。他には、沖縄産のもずくを使ったスープに、紅芋を使ったスイートポテトを作ります。

●1月26日(月)～1月30日(金)【全国学校給食週間献立】

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。昔にタイムスリップしたような、昔の学校給食をイメージした献立を取り入れてみました。当時よく食べられていたソフト麺やくじら肉を使います。この機会に、おうちの人やおじいさん・おばあさんと昔の給食について話してみるのもいいですね。詳しく述べてください。

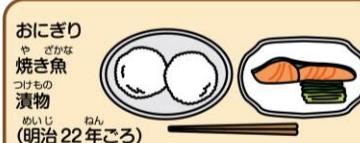


1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

日本学校給食のあゆみ

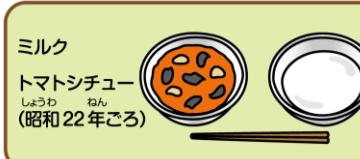
学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが各自を回ってお経を唱え、いただいたお魚や食べ物を使っていました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌1月に学校給食が再開されました。当時は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティ豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したこと、実施体制が整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実してきました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが食えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。