

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「一月往ぬ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、もち入りの七草ずしういを作ります。また、縁起の良い料理である松風焼きと芋栗さんとともに取り入れ、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もちを下げて、無病息災を願って食べる行事です。鏡開きでは、鏡もちを「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、鏡もち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ェを作ります。

●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。石狩汁は、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。ザンギは、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ゃ肉を使います。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。詳しくは右側をご覧ください。



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ



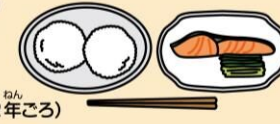
学校給食の始まり



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。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って、食事を用意していました。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、各地へ広がりしましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

おにぎり

や ざかな
焼き魚
つけもの
漬物
(明治22年ごろ)



五色ごはん

えいよう
栄養
栄養みそ汁
(大正12年ごろ)



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(アジア救援会)から給食用物資の寄贈を受けて、翌月に学校給食が再開されました。当初は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。

ミルク

トマトシチュー
(昭和22年ごろ)



コッパン・ミルク

クジラの電田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25～30年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に



昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、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いききました。

ミートスパゲッティ

牛乳
フレンチサラダ
(昭和40～50年ごろ)



カレーライス

牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)



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、「子どもたちが飢えることなく、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に、学校給食は「教材」としての役割も担っています。