

# 食育だより 1月号

長い2学期が終わり、楽しい冬休みが始まります。長いお休みでは、生活リズムが乱れやすくなります。『早ね・早起き・朝ごはん』を意識して、新学期も元気にスタートしましょう。さて、1月は『睦月』ともいいます。『みんなで集まり、仲睦まじくする月』ということから名づけられました。1年の健康や無事を祈って、様々な行事食が食べられる月です。給食でも、1月の行事食やおめでたい食材を使って新年をお祝いしていきます。

## 1月11日(木)『七草ごはん、牛乳、紅白お雑煮、鯖の西京焼き』

過ぎてしまっていますが、1月7日の『尽日の節句』という行事から『七草ごはん』が出ます。正しい行事食は『七草がゆ』ですが、給食ではエネルギー量が足りなくなってしまうので、ごはんアレンジしました。この日に春の七草(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)を食べると一年間健康に過ごせると言われています。1月11日は『鏡開き』です。この日は、お正月に神様にお供えた鏡餅を木槌で割ってお汁粉やお雑煮などにして食べます。『割る』は縁起が悪いので、『開く』と表現します。これにちなんで『紅白お雑煮』が登場します。



## 1月12日(金)『くわいごはん、牛乳、豚の角煮、水菜と大根のサラダ』

行事食ではありませんが、『くわい』という食材を紹介したくて取り入れていきます。球根のような形をした野菜で、大きな芽が出ることから、めでたい(芽出た)とかけて縁起が良いとされ、お祝いの席やおせち料理にも使われる高級食材です。かつては埼玉県が全国1位の生産額を誇っていました。今でも、さいたま市や越谷市、草加市で作られています。見たことも食べたこともない人が多いかもしれません。あくが強いので一度茹でこぼし、素揚げしてからごはんに入れて『くわいごはん』にして提供します。ほくほくでおいしいので、ぜひチャレンジしてたくさん食べてください。



## 1月15日(金)『ほうとううどん、牛乳、栗入り白玉ぜんざい』

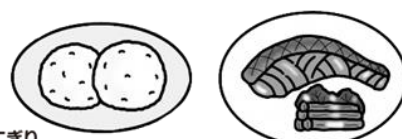
1月15日は『小正月』で、正月飾りをお焚き上げするのが一般的です。小正月の行事食としては、小豆の赤い色に魔除けの力があるとされるため、小豆粥やぜんざいを食べます。ぜんざいには、鏡餅でお供えたお餅を入れたり、栗を入れたりします。栗は『勝ち栗』と言われ縁起が良く、また『栗きんとん』にすると金運がアップすると言われるなど、おせち料理に使われるおめでたい食材です。給食には、お餅と栗の両方を入れてみました。



お焚き上げ

## 1月24日~30日は『全国学校給食週間』です

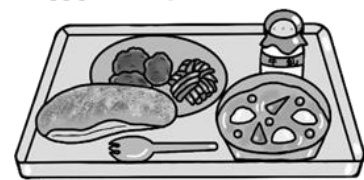
### 日本で最初の給食



おにぎり、揚げ物、漬物

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(今は鶴岡市)で始まったと言われています。当時、貧しくてお弁当を持ってこられなかった子どもたちのために、おにぎり・焼き魚・漬物などがお寺で出されていました。今のような給食の形は、昭和21年(1946年)から始まりました。戦争が始まって一時的に中断されましたが、戦争が終わってからは、食べるものがなかった子どもたちの栄養状態が悪くなってしまったことで、給食の必要性が再認識され、アメリカから食べものなどが送られて給食を再開することができました。これを記念して『全国学校給食週間』が定められました。みなさんも、今、不自由なく食べられることに感謝し、いろいろな人の思いが詰まった給食や、その歴史について考えてみてください。この1週間は、昔の給食にちなんだ献立がたくさん登場します。

### 昭和の時代のなつかし給食



揚げパン・くじらの電田揚げ・カレーシチュー

## 今の学校給食の役割とは?



学校給食は、貧困児童の栄養不足を補う目的で始まりました。しかし今では栄養補給の他にも、食品を選択する力や食事のマナー、感謝の心を育んだり、郷土料理や地場産物への理解を深めたりすることも期待されています。給食を生きた教材として活用した食育授業も行われています。

## くじら肉について



くじら肉は、戦後の食べられるものがなかった時代に、鶏肉や豚肉よりも安く栄養価が高かったので給食によく使われていました。おいしかったので、子供達から大人気でした。今では高級食材ですが、商業捕鯨が再開されたこともあり、給食で当時は忘れないために登場させています。

### コッペパン・イチゴジャム・脱脂粉乳 クジラ肉の電田揚げ・干切りキャベツ



昭和27年の献立例