

1月食育だより

令和5年1月 都留市立学校給食センター 栄養教諭：湊谷圭吾

謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

新年の無病息災を願う 正月行事

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、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」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、ぴったりの行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。



七草がゆ

はる ななくさ
春の七草「せり、なずな、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、「七草なずな 唐土の鳥が 日本に 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。

小豆がゆ

あか いろ じゃき びょうき
赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

学校給食について知ろう!

1月24日～30日は 全国学校給食週間です

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。

明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
 おにぎり 塩ザケ 漬物	 五色ごはん 栄養みそ汁	 すいとんのみそ汁

戦争でいったん給食は実施できなくなりましたが、戦争が終わり1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

昭和 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
 ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー	 コッペパン ミルク（脱脂粉乳） ジャム
昭和 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
 ソフトめん ミートソース	 カレーライス 牛乳

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

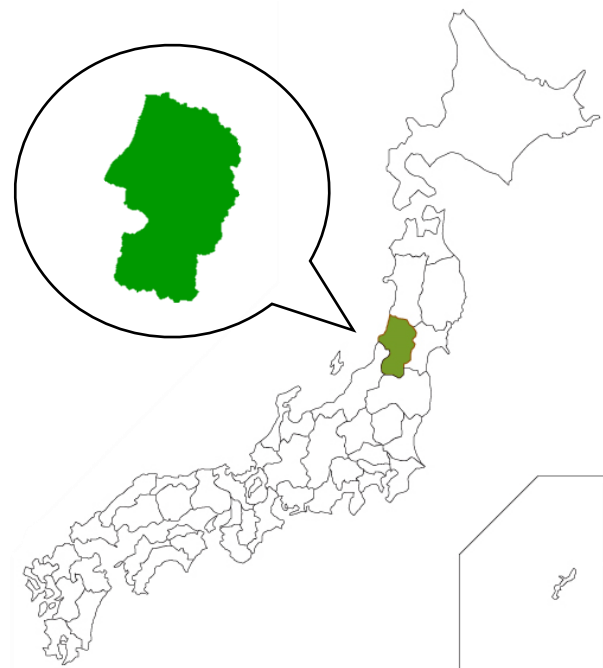
昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

にほん ぜんこくたび 日本 全国旅メニュー

やまがたけん ～山形県～

1月24日（火）のこんだて

- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・さけのしおやき
- ★いもに
- ・キャベツのみそしる



せかいたび 世界旅メニュー

ちゅうかじんみんきょうわこく ～中華人民共和国～

1月17日（火）の献立

- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・パオズ
- ・はっぼうさい
- ・たんたんふうビーフンスープ



しゅと 首都	ペキン 北京
めんせき 面積	やく 約960万km ²
じんこう 人口	14億2588万人(2022年現在)

にほん ばい ひろ
日本の25倍の広さ
くに こっきょう せつ
14の国と国境を接している

じんこう せ かい いち
人口世界一

ふう ど あ しょくぶん か 風土に合った 食文化

ちゅうごく こく ど ひろ
中国は国土がとても広いため

ちいき た もの あじ こと
地域によって食べ物や味付けが異なります

ほくぶ きおん ひく すこ こ あじつ
北部・・・気温が低く少し濃いめの味付け

ないりくぶ こうおん たしつ から あじつ
内陸部・・・高温多湿で辛い味付け

とうぶ うみ めん ぎょかいりい ほうふ あじ
東部・・・海に面し魚介類が豊富でうす味

なんぶ あじつ
南部・・・あっさりとした味付け



いもに え ど じ だ い
芋煮は江戸時代からあるとされる

やまがたけん きょうどりようり
山形県の郷土料理です

とうじ にもつ うんばんしゅだん かつやく もがみがわしゅうん
当時、荷物の運搬手段として活躍していたのが最上川舟運で
す。その最終地が山形県の中山町というところでした。

ふね せんどう しごと あい ま きょうと はこ ぼうだら
舟の船頭さんたちは仕事の合間に、京都から運んできた棒鱈
と中山町で収穫された里芋を鍋にいれて食べたことが始まりと
されています。

さといも ほうふ
里芋はビタミンやミネラルが豊富です。

ぬめりがあるのが特徴ですが、

なか いちよう ほご さいきん しんにゅう
その中には胃腸を保護したり、細菌が侵入するのを

ふせ こうか
防いだりする効果があります。



※ ぼうだら
棒鱈
たら か こう かんそう ほぞんしよく
鱈を加工・乾燥させた保存食