



1月号

足立区立第十中学校

あけましておめでとうございます



おむすびの日

今年度も、残すところあと3か月となりました。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。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。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。



今年はうま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



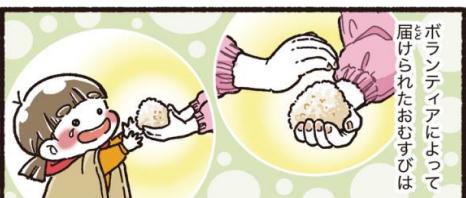
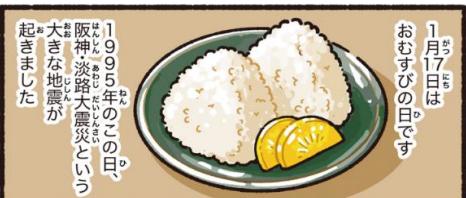
箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!

今月の野菜「大根」

大根は、生では辛みがありますが、さっぱりした味わいで浅漬けや煮物などいろいろな料理に利用されます。給食では、大根おろしを使ったソースにします。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



元気づけてくれました
たるものたいせつ
食べ物の大切さと、みんなで
さあここまなひ
支え合う心を学ぶ日にしましょう。

★☆魚のおろしソースかけ☆★

【材料（4人分）】

魚（切り身）・・・4切れ
しお・・・・・・少々
酒・・・・・・少々
小麦粉・・・・大さじ1
かたくりこ・・・大さじ1
揚げ油・・・・適量

【作り方】

- ①魚にしお、酒で下味をつけます。
- ②小麦粉と片栗粉を合わせて①にまぶし、フライパンで油をひいて揚げ焼きします。
- ③大根はすりおろし、しょうゆ～だしまであわせて煮ます。
- ④水で溶いた片栗粉を入れとろみをつけます。
- ⑤おろしソースを魚にかけます。

大根	120g	(輪切り3~4cm)
しょうゆ	小さじ1	
しお	小さじ1/4	
みりん	小さじ1	
さとう	小さじ1	
だしままたは水	大さじ2	
片栗粉	小さじ1/2	



お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

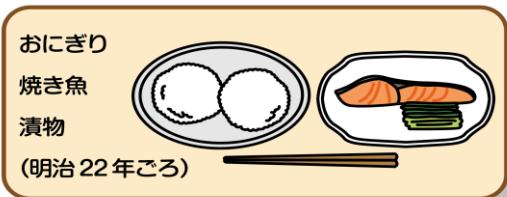
日本の学校給食のあゆみ



学校給食の始まり



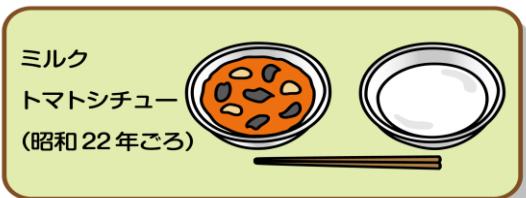
明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



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て、翌1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。



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。