



1月 食育だより

1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月（睦月）と言われています。家族で、新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めてみましょう。さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。



今年は巳(へび)年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



1月の行事食

1月11日（土）は「鏡開き」です。歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。

★給食では1月9日（木）に白玉だんご汁を作ります。



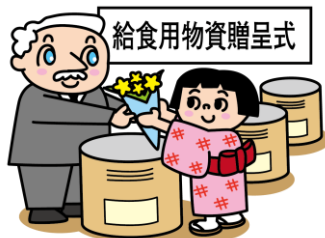
1/24～1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。

アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、昭和22（1947）年1月に給食が再開しました。



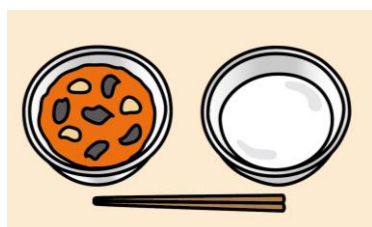
★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

どんな給食が出ていたの？

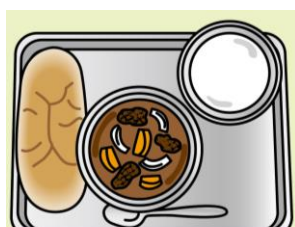


○昭和22年ごろ



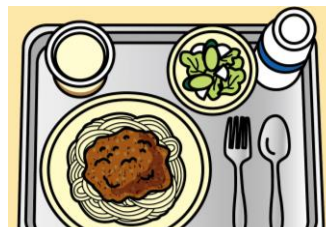
トマトシチュー・ミルク

○昭和25年ごろ



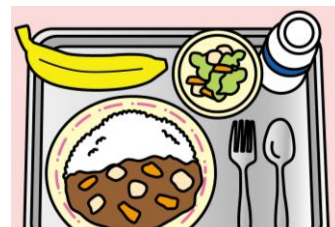
コッペパン・ミルク
カレーシチュー

○昭和40年代ごろ



ミートスパゲッティ・牛乳
フレンチサラダ・プリン

○昭和50年代ごろ



カレーライス・牛乳
塩もみ・バナナ

* 野菜の日レシピ *

★材料（4人分）

炒め油 小さじ1/2
にんにく 少々
トウバンジャン 少々
鶏ひき肉 30g

水 3カップ
鶏がらスープの素 小さじ4（10g）
みそ 大さじ2
しょうゆ 大さじ1/2弱
白練ごま 大さじ2

白菜 1/8個（200g）
もやし 1/4袋
長ねぎ 1/4本
こまつな 1株
木綿豆腐 1丁



白菜にはビタミンCが多く含まれています。肌や粘膜を正常に保つ効果があり、抗酸化作用を持っているため、美肌効果もあります。

1月14日 ～白菜の坦々スープ～



☆作り方

- ①にんにくはみじん切り、白菜は短冊切り、長ねぎは小口切り、こまつなはざく切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ②鍋に油をひき、にんにく、トウバンジャンを炒め香りを出し、鶏ひき肉を加えて炒める。
- ③水、鶏がらスープの素、野菜を加えて煮る。
- ④こまつなと豆腐を加え、調味料を入れて仕上げる。