

給食だより

令和2年 1月8日

品川区立荏原第五中学校
校長 加藤 敏
栄養士 南条 奈生子

新年あけましておめでとうございます。新しい年明けとともに、今年度最後の学期となりました。1月から3月の給食の献立では、リクエスト給食でランクインした献立がたくさん登場します。栄養を摂るだけでなく、給食の時間がおいしく、楽しくなるよう、給食室一同努力したいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。

季節の行事食 1月11日 鏡開き

1月11日は鏡開きです。正月にお供えていた鏡もちを小さく割って、「しるこ」や「雑煮」などにし、1年間の無病息災を願っていただきます。

「開く」という表現



「鏡開き」は武家社会から始まった行事であったため、鏡もちを包丁などの刃物で切るとは切腹を連想させ、縁起が悪いとされていました。そのため、木づちや手などで小さく割ることにしましたが、新年のおめでたい時に「割る」という表現もふさわしくないとされ、「運を開く」とかけて「鏡開き」と言われるようになりました。

鏡開きの行事献立(1/10)

ごはん、わかめふりかけ、卵焼き、京風白玉雑煮、オレンジゼリー、牛乳

雑煮は各地域によって、もちの形や味付け、具材などに違いがあります。一般的に関東は角もち、関西は丸もちを使うところが多いです。10日の給食では、丸い白玉もちに、白みそ仕立てで味付けして、京風の雑煮にします。

小中共通献立 青森県の郷土料理

1月の共通献立では、青森県の郷土料理を実施します。

青森県の郷土料理(1/17)



ごはん、魚の南部焼き、野菜のにんにく炒め、けの汁、牛乳

けの汁は青森県の郷土料理で、小正月の行事食としても作られます。大根や人参などの根菜類、大豆や山菜、高野豆腐などを細かく切って、入れます。「粥(かゆ)の汁」がなまって、「けの汁」と呼ばれるようになりました。小正月にたくさん作って、少しずつ食べ、家事に忙しい主婦を休ませる意味合いもあります。

にんにくは、青森県が日本一の生産量です。国産にんにくの約7割近くを、青森県で生産しています。にんにくの香り成分「アリシン」は、強い殺菌作用があり、疲労回復効果も期待できます。



日本の学校給食のあゆみ



明治22年



【献立内容】
おにぎり、塩鮭、青菜の漬物

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町忠愛小学校で、貧しくて生活に困っている児童を対象に昼食を出したことが始まりだとされています。

昭和22年



【献立内容】
脱脂粉乳、トマトシチュー

第二次世界大戦によって、学校給食は一時中断されます。戦後、栄養失調状態の子どもたちを救うため、アメリカの民間団体からの援助物資(ラウ物資)により、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。

昭和25年



【献立内容】
脱脂粉乳、コッペパン、ポタージュスープ、コロッケ、キャベツ、マーガリン
アメリカからの寄贈小麦を使ったパン、ミルク、おかずによる完全給食が8大都市で実施されました。当時は米が不足していたため基本はパンでした。

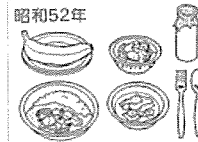
昭和40年



【献立内容】
ソフトめんのみートソースかけ、甘酢和え、果物、チーズ、牛乳

昭和39年以降、学校給食に本格的に牛乳が取り入れられるようになりました。それ以降、重要なカルシウムの供給源となっています。

昭和52年



【献立内容】
カレーライス、野菜の塩もみ、野菜スープ、果物、牛乳

子供が米を中心とした望ましい食習慣を身に付けることや、地域の食文化を通じて郷土への関心を深めることなどを目指して、米飯給食が広まりました。現在では週3回以上、ごはんを主食とした給食を実施しています。

学校給食週間 むかしの給食の献立



(1/27献立) ミルクコッペパン、くじらの竜田揚げ/ルウソース、キャベツソテー、豆乳スープ、牛乳

日本では、昔からくじらを食べる食文化がありました。江戸時代には、庶民にも広がり、すす払いをして、くじら汁を飲むという習わしがあったそうです。学校給食でも成長を助ける、重要なたんぱく源として、くじらのメニューが充実していました。

(1/29献立) 五色ごはん、きびなごのから揚げ、すいとん汁、牛乳

五色ごはんは、肉や野菜、芋などが入った栄養豊富な混ぜご飯です。昭和に入り、戦争が激化すると、食料も不足するようになりました。米の代用として、小麦粉を水で溶いた団子、すいとんを入れた汁物がよく食べられていました。

現代の給食は、単なる栄養補給だけでなく、バランスの良い食生活や、生産者への感謝の心、食文化などを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。自身の健康を考えて行動できるようにしたいですね。