



令和5年 1月10日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
栄養士 兼岡 沙弥香

給食だより 1月号

あけましておめでとうございます。冬休みは、体調を崩さず元気に過ごすことができましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。寒い日が続きますが、手洗いや換気をしっかり行い、感染予防に努めましょう。

あけましておめでとうございます



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験をつむことで、豊かな味覚が育ちます。ぜひ、いろいろなものを食べて、おいしいものを見つけていきましょう！

今月の給食目標は、

「時間を守って食べよう！」です。



教室に給食時計があるのを知っていますか？給食時計は、給食時間の使い方の目標です。

給食時間は、全部で45分です。準備をすばやく行うことで、食べる時間を長くとることができ、給食を急がず味わって食べることができます。よく噛んで食べると消化もよくなります。授業などで給食準備が遅れてしまっても、給食当番を中心に、クラス全員で協力して準備を行い、食べる時間を確保しましょう。

がつ か にち
1月24日~30日は、
ぜん こく がっ こく きゅう しょく しゅう かん
全国学校給食週間！

ぜんこうがっこうきゅうしょくしゅうかん あ きゅうしょく れきし ふ かえ こんだて どうじょう
全校学校給食週間に合わせて、給食の歴史を振り返る献立が登場します！

1月24日(火)

にほん さいしょ きゅうしょく
日本で最初の給食



がっこうきゅうしょく やまがたけん つるおかし ちゅうあい
学校給食のはじまりは、山形県の鶴岡市にある忠愛
しょうがっこう といわれています。このしょうがっこうは、お寺のなか
にある学校でした。給食の材料は、お寺のお坊さんが
がっこう きゅうしょく ざいりょう てら ぼう
1軒1軒家を回り、その家々でお経を唱えることでいた
けん けんいえ まわ いえいえ きょう とな
だいたお米やお金で用意したものだったそうです。

引用：農林水産省HP

1月25日(水)

たいしょうじだい きゅうしょく
大正時代の給食



たいしょう ねん じどう えいようじょうたい よ ほうほう
大正12年になると、児童の栄養状態を良くする方法
として、国が学校給食をすすめるようになります。
きゅうしょく ごしき えいようみそしる さいげん えいよう
給食では、五色ごはんと栄養味噌汁を再現します。栄養
みそしる こむぎこ はい
味噌汁には、小麦粉でねったすいとんが入っています。

引用：農林水産省HP

1月26日(木)

しょうわじだい ぜんはん きゅうしょく
昭和時代(前半)の給食



せんそう きゅうしょく いちじちゅうだん
戦争により給食は一時中断されてしまいますが、
せんそう お さいかい さいかい きゅうしょく
戦争が終わると再開されます。再開した給食は、アメ
リカから寄贈されたこむぎこ つか しゅしょく きゅうしょく
でした。おかずには、当時値段が安かったクジラ肉がよく
つかわれていたそうです。「クジラの竜田揚げ」は、かつ
がっこうきゅうしょく ていばん の もの きゅうにゅう
で学校給食の定番メニューでした。飲み物は牛乳で
はなく脱脂粉乳でした。

引用：農林水産省HP

1月27日(金)

しょうわじだい こうはん きゅうしょく
昭和時代(後半)の給食



しょうわ ねん こめ つか きゅうしょく ふ
昭和31年になると、お米を使った給食が増えてい
きます。主食のパンもコッペパンが主流でしたがバリ
ションが増え、脱脂粉乳は牛乳に変わりました。
ひらいにしょうがっこう にんき こんだて
平井西小学校でもカレーライスの人気献立ですが、
とうじ ことども にんき たか
当時から子供たちに人気が高かったそうです。

へいせいじだい きゅうしょく
平成時代の給食



さいしょ えいようほきゅう もくてき きゅうしょく へいせい
最初は栄養補給が目的だった給食は、平成になると
えいよう バランスに加えて、しょくぶんか りかい かんしゃ ころろ しょくじ
栄養バランスに加えて、食文化の理解、感謝の心、食事
のマナーや食生活を自ら管理できる力を身に付ける
もくてき じっし きょうどりょうり
目的をもって実施されるようになりました。郷土料理や
ぎょうじしょく じば さんぶつ せっきょくてき と い
行事食、地場産物が積極的に取り入れられています。
こんかい あきたけん きょうどりょうり ていきょう
今回は、秋田県の郷土料理を提供します。

引用：農林水産省HP

1月30日(月)

