

給食だより 1月号

令和8年 1月8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

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、手洗いをしっかり行い、風邪を予防して元気に3学期のスタートをきりましょう！

今年うま年！



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！



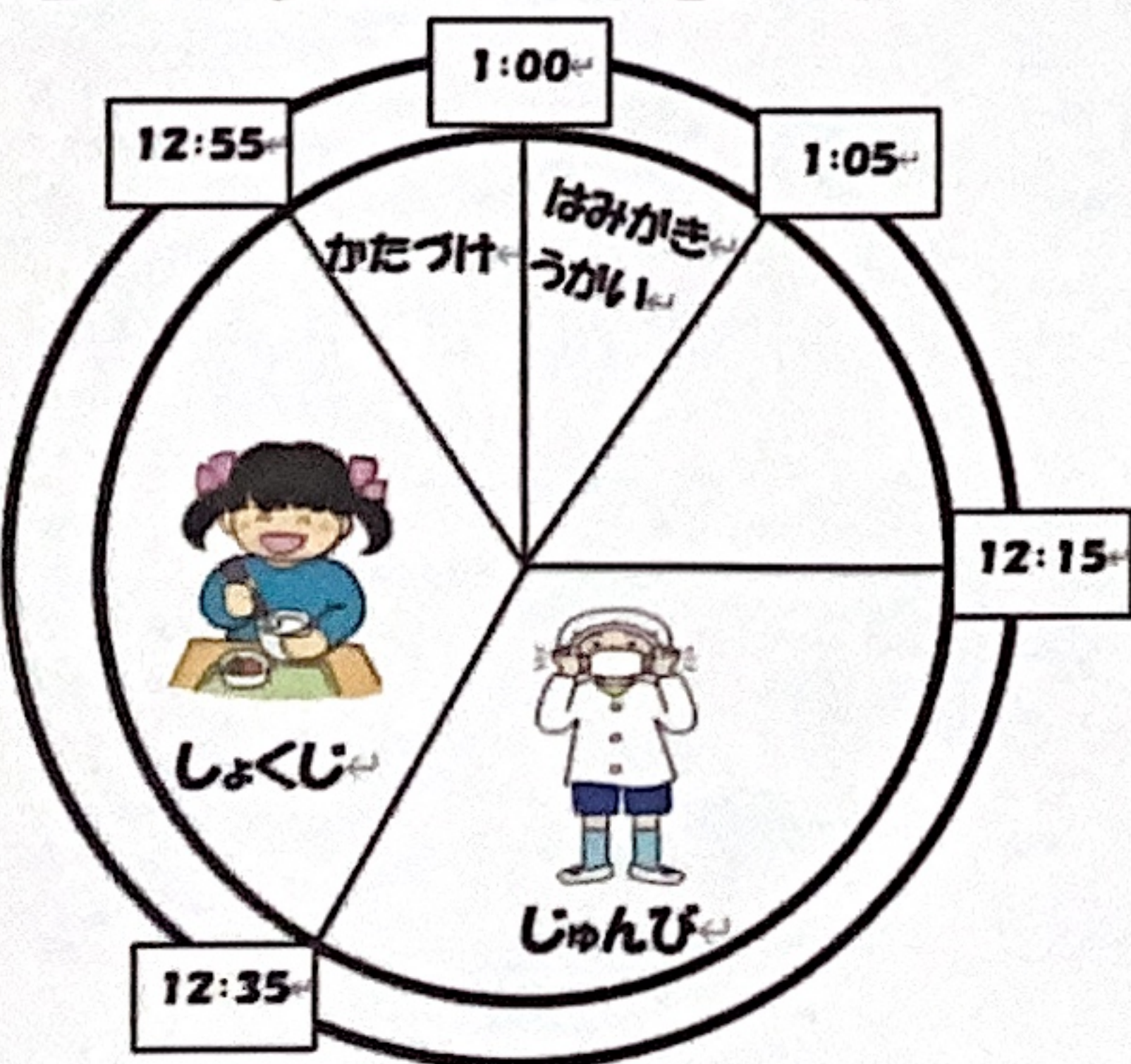
よく味わってうま味
を感じよう！

今月の給食目標は、

「時間をまもってたべよう！」です。



きゅうしょくどけい



教室に給食時計があるのを知っていますか？

給食時計には、給食時間の使い方の目標が書かれています。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。また、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。

1月24日～30日は、**全国学校給食週間**！

1月26日～30日は、給食の歴史を振り返る献立が登場します！

日本で最初の給食



引用：農林水産省HP

大正時代の給食



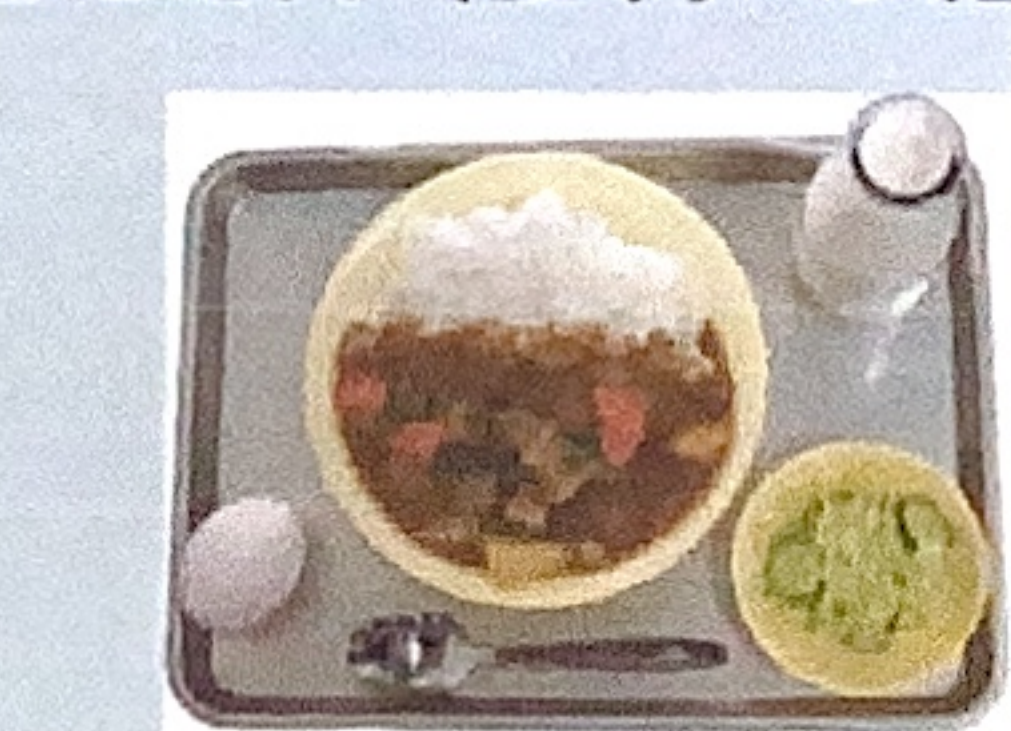
引用：農林水産省HP

昭和時代（前半）の給食



引用：農林水産省HP

昭和時代（後半）の給食



平成時代の給食



引用：農林水産省HP

学校給食のはじまりは、山形県の鶴岡市にある忠愛小学校と言われています。この小学校は、お寺の中にある学校でした。給食の材料は、お寺のお坊さんが1軒1軒家を回り、その家々でお経を唱えることでいただいたお米やお金で用意したものだったそうです。給食では、おにぎりとお漬物の塩焼きを再現します。

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。給食では、五色ごはんや栄養味噌汁を再現します。栄養味噌汁には、小麦粉でねったすいとんが入っています。

戦争により給食は一時中断されてしまいますが、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小麦粉を使い、主食はパンの給食でした。おかずには、当時値段が安かったクジラ肉がよく使われていたそうです。「クジラの竜田揚げ」は、かつて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。

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エーションが増え、脱脂粉乳は牛乳に変わりました。平井西小学校でもカレーライスが人気の献立ですが、当時の子供たちも好きなメニューだったようです。

初めは栄養補給が目的だった給食は、平成になると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目的をもって実施されるようになりました。郷土料理や行事食、地場産物が積極的に取り入れられています。最終日は、5年生がウインターで新潟県に行くのに合わせ、新潟県の郷土料理を提供します。