

きゅうしょくだより

令和6年1月新春号
江戸川区立一之江小学校



あけましておめでとうございます。冬休み中は日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今もその願いは変わらないと感じます。給食室は子供たちのために、おいしく安心安全な給食を毎日届けられるように努めてまいります。今年もよろしくお願いいたします。

がつきゅうしょく
1月給食・

えいようもくひょう
栄養目標

給食

・食事のマナーを身につけよう

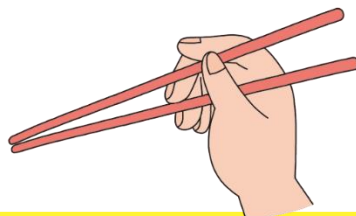
・生活リズムを考 えて朝ごはんをしっかりと食べて登校しよう

栄養

・牛 乳 を毎日のみましょう

食事のマナーは
まずははしの
もち方から！

めいじん
はし名人になろう



はしのもち方

- ① 上のはしは人差し指と中指で挟み、親指を添える。
- ② はしを「1」の字を書くようにたてに動かす。



- ③ 下のはしは親指のつけ根で挟み、薬指の爪の上に乗せる。
- ④ 下のはしは動かさず、上のはしだけを動かす。



やってはいけないはしのつかい方



まよいばし



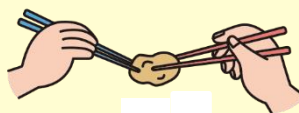
なみだばし



さしばし



もちばし



はしわたし(ひろいばし)

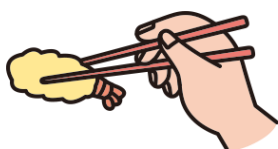


よせばし

はしをつかってみよう

はしは、いろいろなつかい方ができます
できるようになったら に色をぬりましょう。

はさむ



くるむ

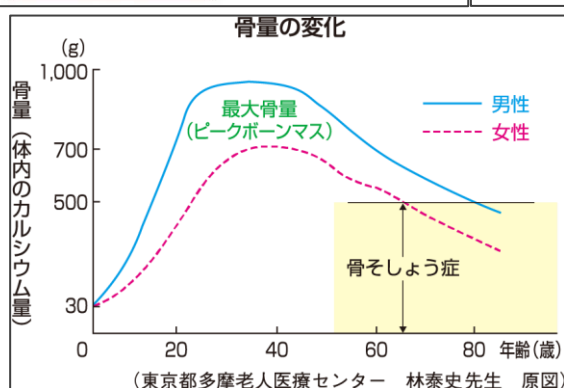
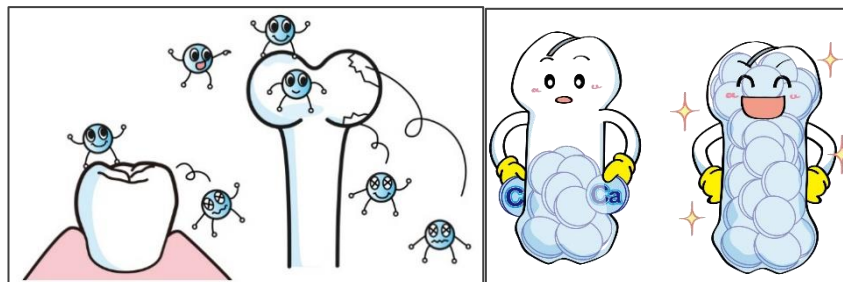


切る



つまむ





成長期にカルシウムをとるのはとても大切なことなんだ



《ポイント》

- カルシウムは骨や歯の成長に必要。
ほね は せいちょう ひつよう
まいにち こつ こつ
- 毎日、骨コツとカルシウムをとることが大切。
たいせつ
大切。
- ビタミン D を一緒にとるとカルシウムの吸収が良くなる。魚を食べたり、日光浴したりするといい。
いっしょ
きゅうしゅう よ さかな た
にっこうよく
日光浴したりするといいい。
- 牛乳1本にカルシウム 227mg。
ぎゅうにゅう ぽん
~~~~~  
ジュースやお茶よりも多い。  
ちや おお  
ほね りよう ふ さい
- 骨の量を増やせるのは20歳くらいまで。成長期に貯めよう。  
せいちょうき た  
で。成長期に貯めよう。

カルシウムの必要量は10～11歳男子600～700mg、女子600～750mgです。学校の牛乳以外にお家で牛乳1杯又はチーズ、小魚などを食べることをおすすめします！

はる ななくさ  
春の七草



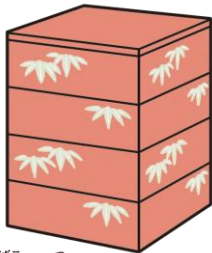
1月7日は人日の節句、この日に七草がゆを食べる習慣があります。一之江小学校の給食では1月10日に《七草うどん》を作る予定です。今年も元気に過ごしましょう!

# おせちにまつわるエトセトラ

「おせち」は、かつて季節の変わり目「節句」に食べていた料理のことですが、のちに一番大切な節句である、お正月の行事食のことだけを指すようになりました。

## 1年の幸せを ねが願って

「おせち」は新年の幸せを願って食べる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。



## 元旦は煮炊きを しないから...

お正月は家事を休んでゆっくりし、火事の原因になる火を使うこともできるだけ避けたため、保存の利く料理が中心になりました。



## 和食の技が つまっている

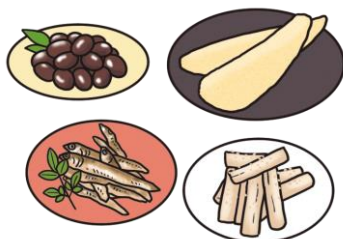


おせち料理には、「煮物」「焼き物」「酢の物」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。

## おせちには 大きく 5種類の料理

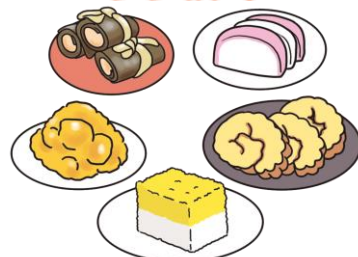


## いわざかな 祝い肴



いわばおせちの“ミニマムアイテム”。黒豆と数の子に、田作り/たたきごぼうの三種が用いられることが多いです。

## くちと 口取り



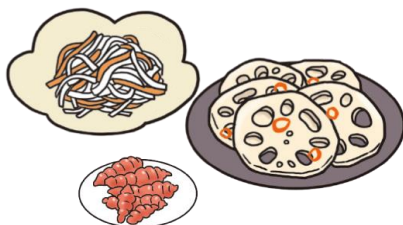
昆布巻き、かまぼこ、きんとん、伊達巻き、錦玉子など甘みを効かせて調理したものです。

## やもの 焼き物



メインの料理になるよう、めでたい海の幸を使って焼き上げた料理です。たいやぶり、えびがよく用いられます。

## すもの 酢の物



食事の口直しとし、めでたい赤色に染めることもあります。紅白なますや酢れんこん、ちよろぎなどになります

## に 煮しめ



おめでたい由来の根菜を中心の一つの鍋で一緒に煮込むことから、家族が仲良く円満に暮らすことを願います。

参考：株式会社 中納言 HP「おせち料理の分類と定番の種類を解説！それぞれに込められた意味についても紹介します」(2023.11.3 閲覧)

一之江小学校の給食ではおせち料理の中から1月10日に《紅白なます》《松風焼き》、11日に《昆布》の和え物、16日に《栗きんとん》《柚庵焼き》を作る予定です。

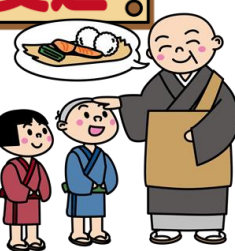


1/24~1/30 全国学校給食週間

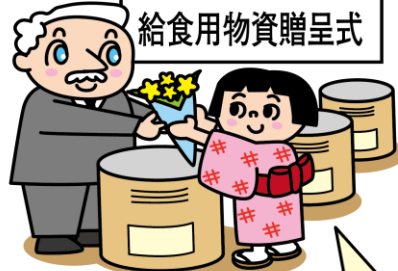
## 給食の歴史&amp;献立の変遷



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



## 給食用物資贈呈式

が高まりました。アメリカの LARA (アジア支援公認団体) 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、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。

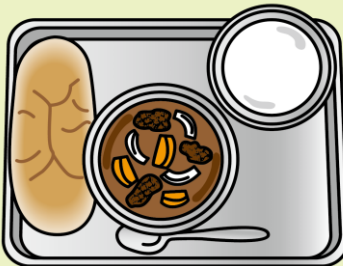
## 昭和 22 年ごろの給食



トマトシチュー・ミルク

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

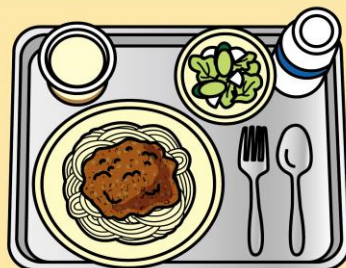
## 昭和 25 年ごろの給食



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

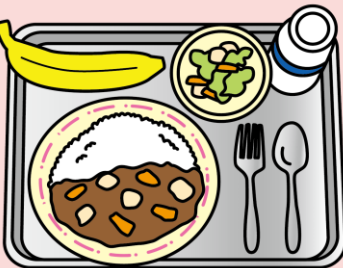
## 昭和 40 年代ごろの給食



ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

## 昭和 50 年代ごろの給食



カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

★ 子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成 17 (2005) 年に「食育基本法」が成立。平成 20 (2008) 年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました (2009 年 4 月 1 日施行)。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。



全国学校給食週間に一之江小学校では《初めての学校給食》の再現献立などが出ます

1 月 25 日から 31 日まで給食では《おむすび》《くじら》《ソフト麺》《デニーズ先生の国 (フィリピン) の料理》《秋田県の郷土料理》《東京の料理》など色々な料理を出す予定です。