

# 1月 きゅうしょくだより

令和7年 1月 8日  
江戸川区立鎌田小学校  
校長 石渡 靖  
栄養士 黒島 絵莉菜

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校してください。

## 給食目標 日本の食文化を知ろう

日本では昔からお米を主食とし、汁ものとメインのおかず、野菜のおかずなどいっしょに食べる「一汁三菜」が基本です。この食事スタイルはとても栄養バランスがよいとされ、世界中からも注目されています。また、日本には春夏秋冬の四季があり、季節の移り変わりを大切にする伝統行事があります。12月はお正月におせちやお雑煮を食べる人も多いためです。ほかに節分やひなまつり、七夕など日本では行事に合わせたさまざまな食文化があります。日本各地に伝わる郷土料理も日本の食文化の一つです。給食でも郷土料理や、行事食などいろいろな献立を出しているため、ぜひチェックしてみてください。

## 旬の野菜を食べよう



旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも、産地によって気候が違っているので旬が変わります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いと言われています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

### ●だいこん

だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。



### ●ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

### ●れんこん

れんこんのおもな栄養成分は炭水化物で、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。

### ●はくさい

はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しっかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉は黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。



## 1月24日～30日は全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用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、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



## 学校給食の移り変わりを見てみよう!

<p><b>明治22年</b></p> <p>私立忠愛小学校で提供されたとき給食。</p>	<p><b>戦後(昭和20～30年代)</b></p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p><b>現在</b></p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食など食育の教材となる給食。</p>
-----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

## 給食レシピ紹介

学校のサラダが好きという児童も多いため、学校のドレッシングの紹介です。

分量は1人分での紹介です。

<b>【玉葱ドレッシング】</b>	<b>【中華和えドレッシング】</b>	<b>【和風ドレッシング】</b>
油 3g	油 0.6g	油 2g
玉葱 1.5g	ごま油 0.6g	酢 2g
酢 2.5g	砂糖 0.4g	塩 0.2g
塩 0.4g	醤油 2g	砂糖 0.8g
こしょう 0.01g	酢 1.8g	醤油 1g
砂糖 0.3g	ごま 1.0g	からし粉 0.03g
		こしょう 0.01g

旬の野菜を使って作ってみてください。ツナ缶やホールコーンを入れると、より学校の味に近づけると思います。また、学校では野菜、ドレッシングはすべて加熱してからの提供となります。野菜は茹でた後に、水冷し、水気を切っています。ドレッシングも加熱後、冷ましてから使用しています。