



# 1月 給食だより



江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊

栄養士 渡邊 祐紀



## あけましておめでとうございます 午



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



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！

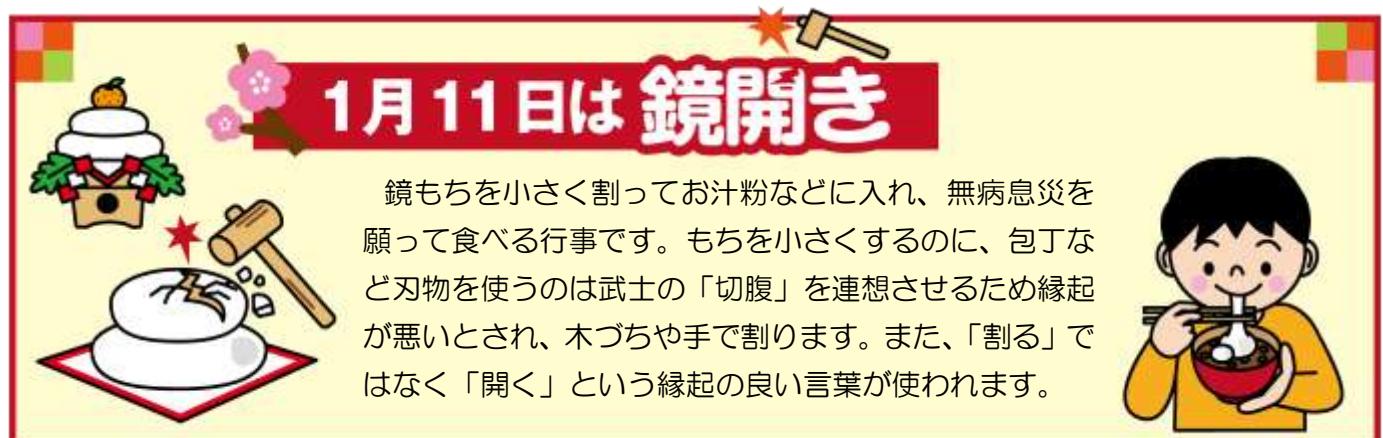


よく味わってうま味  
を感じよう！

## お年玉はもちだった！？



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないかでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



## 1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。





1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

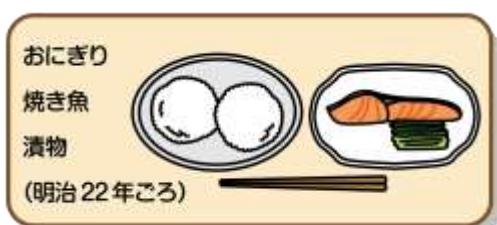
# 日本の学校給食のあゆみ



## 学校給食の始まり



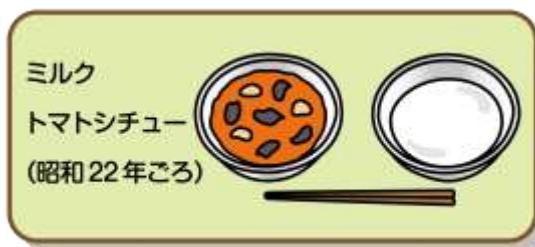
明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



## 支援物資による学校給食の再開



戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



## バラエティー豊かな献立内容に



昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンでしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

## ✿ 今月の給食について ✿

### ★印の給食(リクエスト1位)

12月の給食便りでもお知らせいたしました、今年度のリクエスト給食を3学期の給食から入れていきます。1月は全クラスデザート部門第一位のフルーツポンチです。



2月、3月にその他の献立が出てきますので、引き続きお楽しみに♪

### 13日(火)~16日(金) チャレンジ・ザ・ドリーム

2年生の職場体験『チャレンジ・ザ・ドリーム』で、給食室でも3名の生徒を受け入れます。いつも給食を出している所に、実際に入ってもらい給食作りのお手伝いをしてもらいます。仕事は楽しいだけではなく、苦労することもたくさんありますが、それを糧にそれぞれの進路や夢に繋げてもらえたたらと思います。



2年生が心を込めて給食を作るので、1、3年生の皆さんも残さず食べてくださいね♪

(※受け入れ生徒に関しては、チャレンジ・ザ・ドリーム前に、細菌検査で陰性を確認済みです。)

### 15日(木) 小正月給食

小正月は、1月の15日頃に行われる、1月1日の「大正月（おおしょうがつ）」に続く、正月行事の締めくくりで、「女正月」とも呼ばれており、お正月中の準備を頑張ってくれた女性をねぎらう日とも呼ばれています。小正月の日には、豊作や無病息災を願う火祭り（どんど焼き）や餅花飾り、小豆粥を食べる風習があります。



給食では小豆粥の代わりに白玉しるこを出します。小豆とお砂糖を混ぜてコトコトと煮て、少しの塩を入れることで、さらに甘みを引き立たせています。給食ならではの、さっぱりとしたお汁粉です。白玉は、チャレンジ・ザ・ドリームの期間なので、2年生にもお手伝いしてもらう予定です。

### 20日(火) 郷土料理・静岡県

静岡県は日本のほぼ中央に位置し、太平洋に面しています。南側は遠州灘、駿河湾、相模灘に沿った美しい海岸線があり、北側は富士山を含めた多くの山々が連なる北部山岳地帯で東西に長い地形です。海、山の豊かな自然だけではなく、新幹線、高速などの交通の便利さもあり、観光地や温泉施設、様々な企業の工場があるなど、自然・観光・産業のバランスが取れた県でもあります。



『ぼくめし』は、ウナギとごぼうが入った混ぜごはんです。静岡県吉田町では明治からウナギの養殖が始まりました。太すぎるウナギが太い杭の「木杭（ぼっくい）」のようで、売り物にならなかった為、養鰻場（ようまんじょう）のまかない飯として作られた“ぼっくいのめし”が略され、ぼくめしとして食べられてきました。昭和には養殖業も安定し、地元で安くウナギが買えるようになったので、家庭でも多く食べられるようになりました。

『静岡おでん』は、牛すじでとった真っ黒なだし汁に、黒はんぺんや牛すじ、様々な具材を串に刺して煮込んだ静岡の郷土料理で、仕上げに青のりと魚のだし粉をかけるのが特徴です。給食では牛すじの代わりに鶏肉を使用しているので、本場とは少し違いますが、黒はんぺんと普通のはんぺんの違い、さらにだし粉をかけておでんを味わってもらえたたらと思います。

『切干大根のわさびマヨ和え』は、ピリッとしたわさびとマヨネーズを合わせたタレをかけた和え物です。静岡県はわさび栽培発祥の地であり、生産量、産出額ともに全国1位を誇る日本一のわさび産地です。涙が出るほどは入れていないので、わさびが苦手な人もこれを期に静岡県の特産品として食べてみましょう！

## 26日(月) みんなの給食(地場産物)

1/24～1/30 の全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いやご苦労に感謝していただきましょう。

その①として、江戸川区でおなじみのSDGs活動の一つである『みんなの給食』を提供します。今回は東京都の地場産献立ということで、小松菜はもちろんムロアジや明日葉も使用しています。地産地消は輸送にかかるエネルギーを削減することや、地域の業者への支援にもつながり、SDGs活動の一つにも繋がります。地産地消は難しくとらえることはなく、「自分たちが住んでいる地域でとれる産物を、その地域で食べましょう」ということです。生産者への理解を深め、地域の魅力を高めることができる大切な取り組みです。

皆さんも給食だけでなく、東京産の食材を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 28日(水) 昔給食(昭和初期)

その②として、昭和25年頃をイメージした給食を提供します。この頃はクジラの肉を牛肉や豚肉の代わりに食べられていました。少し硬めのお肉かもしれません、高たんぱくで栄養満点です。また、すいとん汁は戦中・戦後の食糧難時代に米の代用食として食べられていた背景から、昔の給食を再現する献立としてよく食べられています。



## 29日(木) 昔給食【明治～大正】

その③は、給食初期の明治～大正時代をイメージした給食を提供します。

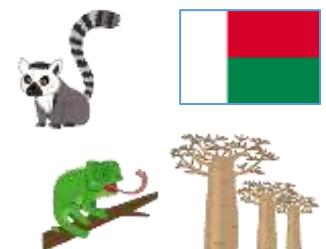
おにぎり、焼き魚、たくあんといった、今に置き換えるととてもシンプルな献立ですが、当時は学校で食事が食べられる事自体がとてもありがたいものであったと言われています。



## 26日(金) 世界の料理・マダガスカル

その④は世界の料理です。給食週間は給食に対して、興味関心を深めるという大切な役割があり、世界の料理もその一つになります。

今月の世界の料理は「マダガスカル」です。マダガスカルは、アフリカ大陸南東沖のインド洋に浮かぶ、世界で4番目に大きな島国で、独自の進化を遂げた固有の動植物（バオバブの木、キツネザル、カメレオンなど）の宝庫として知られています。また、東南アジアからの渡来民を祖先に持つため、米を主食とする食文化や、バニラビーンズの主要生産地としても有名です。



『ヴァリ』は、白ご飯です。マダガスカルでは、おかずが少なめでお米を倍量で食べるという食文化があります。今回はヴァリの隣に『ヘナキスアシツアラマス』を添えます。この料理は豚肉といんげん豆の煮込みの事で、食堂などでよく食べられている国民食です。豚肉のうま味を豆に染み込ませるように煮込むのが特徴で、濃い目の味付けでたっぷりご飯を食べるのが定番です。

『ラサリ・キャロッティ』は、人参と玉ねぎを使い、酢、塩、水を混ぜて作る、あっさりとしたレモン漬けのようなサラダです。ラサリはマダガスカル語でサラダや漬物、和え物を意味し、キャロッティはフランス語由来で人参を意味しています。

『ムフ・アクンチュ』はバナナのフリッターです。屋台などで食べられる定番お菓子で、完全に熟していないバナナを使い、揚げることで甘さを引き立たせるようにしているのが特徴です。お店によっては完熟バナナで異なる甘みを楽しむこともあるそうです。