

# 給食だより

## あけましておめでとうございます

令和7年1月9日  
江戸川区立西葛西中学校  
校長 川崎 純一  
栄養士 渡邊 美千代

楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

### 1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p><b>1日～正月</b></p> <p><b>おせち料理</b> ・お雑煮</p>  <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p><b>7日 人日の節句</b></p> <p><b>七草がゆ</b></p>  <p>なすな、はこべら、すすな、せり、ごぎょう、ほとけのざ、すずしろ</p>
<p><b>11日 鏡開き</b></p> <p><b>お汁粉</b></p>  <p>歳神様へお供えていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p><b>15日 小正月</b></p> <p><b>あずきがゆ</b></p>  <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

### 阪神・淡路大震災から30年

1995（平成7）年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました。阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元旦に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

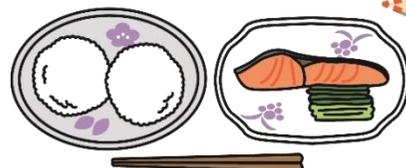
### 災害時の『食』を備えましょう



### 日本の学校給食の歴史を知ろう！

1月24日～30日「全国学校給食週間」

#### 明治22年 (1889年)



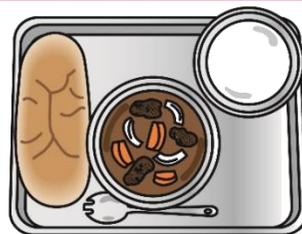
おにぎり 塩ザケ 漬物

忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の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。

#### 昭和25年 (1950年)



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い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりしました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだん変化していきました。

#### 昭和38年 (1963年)



主食として、ソフト麺が登場する

#### 昭和39～43年 (1964～1968年)



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

#### 昭和51年 (1976年)



米飯給食が正式に始まる