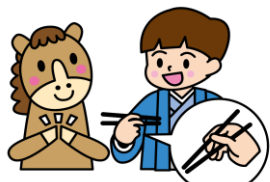


給食だより

1月

令和8年1月16日発行
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

冬休みが終わり、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付けて、1日を大切に過ごしてほしいと思います。



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！

今年はうま年！

食事の際、当たり前のように使っている箸も、日本の食文化を代表する食具。下のような不作法とされる箸使い(嫌い箸)があるので覚えておきましょう。



寄せ箸

遠くの器を箸で引き
寄せること



指し箸

箸で人や物を指し示
すこと



迷い箸

どの料理にしようか
迷い、箸を料理の上
で動かすこと



わたし箸

食事の途中、箸を器の上に
渡して置くこと

刺し箸

つかみにくい料理
を箸で突き刺して
食べること



さぐり箸

汁物などをかき混ぜ
中身を探ること



美しい所作は、相手へ
の敬意や場の空気を大
切にする姿勢を表すも
のでもあります。

感謝の気持ちをもって食事をしよう

学校給食も家庭の食事も、自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の苦労や努力によって支えられています。今月は「全国学校給食週間」もあります。この機会にあらためて食べ物の大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。



1/24~1/30 は
「全国学校給食週間」です

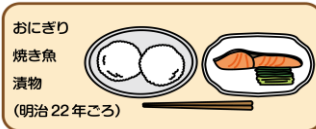
日本の学校給食のあゆみ



学校給食の始まり



明治22 (1889) 年、山形県の大督寺というお寺の中にある私立忠愛小学校で、貧しい子どもへ食事を提供したのが始まりとされています。お坊さんが家々を回りお経を唱えて、いただいたお金や食べ物で食事を用意しました。大正12 (1923) 年には、子どもの栄養状態を改善するため、学校給食が国から奨励されて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りました。



おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)



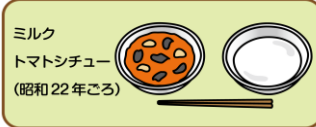
五色ごはん
栄養みそ汁
(大正12年ごろ)



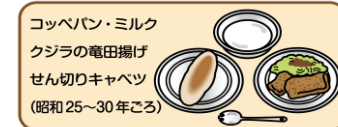
支援物資による学校給食の再開



戦後、子どもの栄養状態の悪化を心配し、昭和21 (1946) 年12月24日にアジア救援公認団体から給食用物資の寄贈を受け、翌1月に学校給食が再開されました。12月24日は「学校給食感謝の日」でしたが、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」としました。



ミルク
トマトシチュー
(昭和22年ごろ)



コッパン・ミルク
クシラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ごろ)

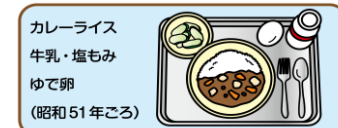


バラエティー豊かな献立内容に

昭和29 (1954) 年に「学校給食法」が成立し、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ました。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、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。



ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
(昭和40~50年ごろ)



カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)



学校給食は時代で変化していますが、いつの時代も「子どもが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」という願いが込められています。また、大人になっても自身で考えて健康な食生活が続けられるように、「教材」としての役割も担っています。

令和7年1月26日～31日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

1月17日はおむすびの日



日		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
26 月	ごはん/しぐれ煮 飲用牛乳 ししゃもフライ 白菜と小松菜のお浸し すりごまのみそ汁	和牛肩 おかか 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ★ししゃも 精白米 粒麦 三温糖 小麦粉 生パン粉 さつまいも 板こんにゃく	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白すりごま こまつな にんじ みずな ごぼう しょうが はくさい もやし だいこん ねぎ
27 火	わかめごはん 飲用牛乳 鮭の塩焼き 筑前煮 すいとん入り 具沢山栄養味噌汁 果物(りんご1/6)	★サケ 鶏こま 生揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 油揚げ	炊き込みわかめ ★しらす干し 飲用牛乳 精白米 玄米 板こんにゃく さとう じゃがいも 小麦粉	サラダ油(米) にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たけのこ れんこん だいこん はくさい ねぎ えのきたけ ★りんご
28 水	いちごジャムコッペ 飲用牛乳 鯨のケチャップ和え 千切りキャベツのサラダ 野菜スープ	★くじら ★ベーコン ★豚こま あさり	飲用牛乳 胚芽パン でん粉 三温糖 さとう 押麦 じゃがいも	マーガリン 揚げ油(大豆) サラダ油(米) にんじん こまつな いちごジャム(低糖 度) しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 セロリー ホールコーン(冷)
29 木	高野豆腐と野菜のうどん 飲用牛乳 つくね焼き 茎わかめの和え物 果物(みかん)	鶏モモ肉 凍り豆腐 ★かまぼこ(卵無) 鶏ひき肉 大豆(国産) 白みそ	飲用牛乳 くきわかめ 冷凍うどん 三温糖 でん粉 生パン粉 じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま 白すりごま にんじん こまつな 玉葱 えのきたけ ねぎ れんこん しょうが キャベツ ★みかん
30 金	麦入りご飯 飲用牛乳 八宝菜 拌蘿蔔糸(大根中華サラダ) スーラータン 果物(オレンジ1/6)	★豚こま イカ ★うずら卵 ★豚ひき肉 冷凍茎わかめ 木綿豆腐 生揚げ	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ 精白米 粒麦 でん粉 さとう じゃがいも	サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま にんじん こまつな トウモロコシ しょうが にんにく 黒きくらげ もやし たけのこ はくさい だいこん きゅうり ホールコーン(冷) えのきたけ 玉葱 ★オレンジ

1995(平成7)年、阪神・淡路大震災が起きた日です。
この日は後に「おむすびの日」として記念日に制定されました。
そこにはきっかけとなった出来事があったそうです。兵庫県の栄
養教諭の先生から「おむすびの日」に関して心に響くお話を伺っ
たので紹介します。

阪神・淡路大震災のときの避難所の運営をされていた大学の
先生に伺ったお話です。

地震が起きてから開設した避難所に各地から善意のおむすび
が届きました。近隣の農家の皆さんが家にあるお米を炊いて
握って、避難所まで届けてくださったそうです。デコボコ道を通
ってきただろうに、そのおにぎりはまったく形が崩れていな
かったといいます。

避難所では、手でつまんでたべられるおむすびはとてもあり
がたかったそうです。そして、おむすびだったからこそ、配給
の列に並ぶ人たちを見ながら「あと何人いるかな？あと何個あ
るから1個ずつならみんなと分けられるな…」と確認し、いた
だいたおむすびを分け合うことができました。

避難所でパンやコンビニ弁当などが配られるようになると、
最初のうちはみんな喜んで食べていたそうですが、そうしたも
のには塩分が多いものが多く、体調を崩してしまう人も出てき
ました。日が経つにつれて、避難所のみなさんが真っ先に手を
伸ばして食べていたのは、やはりお米、それもおむすびでした。

お米を主食に食べる食文化、ご飯を「おむすび」にして食べ
る食文化が災害時にとても役立ったというお話です。

その先生の学校では、1月17日には必ず朝礼や給食時間でこの
話を語り継ぎ、給食では、おむすびを各自で作って食べる体験を
続けているそうです。

「ありがたい(有り難い)」の反対の言葉は「あたりまえ(当たり
前)」です。毎日の食事は決して「あたりまえ」ではない、というこ
とを伝えていけたらと思っています。」と、話を結んでいました。

震災は決して他人事ではありません。食べ物の大切さやありが
たさ、人の心のぬくもりを感じながら、毎日の食事をいただい
ける人になってほしいと思います。