

給食だより

1月

令和7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

3学期が始まりました。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願ひ致します。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

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。



学校給食の移り変わりを見てみよう!



明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</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>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

災害時の『食』を備えまじょう



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。昨年元日に発生した令和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。

※2018（平成30）年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の 持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

1人1日3リットル

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。



家庭で備蓄リストの作成を!

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など

令和6年1月27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。

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
27月	わかめごはん 飲用牛乳 鮭の塩焼き 筑前煮 具たくさん栄養味噌汁 果物(りんご1/6)	★サケ 鶏こま 絹ごし豆腐 白みそ 油揚げ	★かつおだし 炊き込みわかめ 飲用牛乳	精白米 玄米 板こんにやく さとう じゃがいも 小麦粉
28火	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 鶏こま	鶏ガラだし 飲用牛乳	胚芽パン でん粉 三温糖 さとう 押麦 じゃがいも
29水	野菜うどん 飲用牛乳 つくね焼き 茎わかめの和え物 果物(みかん)	★かまぼこ(卵無) 鶏ひき肉 大豆(国産) 米みそ	昆布だし 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
30木	麦入りご飯 飲用牛乳 八宝菜 大根のサラダ スーラータン 果物(オレンジ1/6)	★豚こま イカ ★うずら卵 ★鶏ひき肉 ★冷凍茎わかめ 木綿豆腐	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 でん粉 さとう
31金	えびとあさりの クリームライス 飲用牛乳 ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	豆乳 鶏こま ★むきエビ あさり 白いんげん豆 ★ボンレスハム ひよこめめ	鶏ガラだし ★牛乳・調理用 ★生クリーム(乳) ★飲用牛乳 粉寒天	精白米 粒麦 小麦粉 じゃがいも 三温糖 さとう

キミに伝えることだろう...

もしも料理ができたなら

料理は、人間が人間になることを可能にしたものの一つと言われています。火を使い、熱を加えることで消化が良くなるほか、火のまわりに集まり、きつと団らんもしたことでしょう。お金ですぐに食べ物が入るような時代、どうして人は今なお料理をするのでしょうか。

栄養の入口、健康の入口



料理がなぜ大切かというと、料理は「栄養の入り口」であり、「健康の入り口」にもなるからです。また、創造する楽しみや食べる人のことを思って作るやさしさは、体の健康だけでなく、心の健康にも役立ちます。

食べ物のことを深く知れる



また、家庭や故郷とは異なる食文化をもつ地域や国のことを料理を通して学ぶことで、その文化の理解も深まります。

「できる」が増えて自由が広がる



材料や量はもちろん、自分の好みの味にしたり、その日の体調に合わせて料理を作ることができます。健康を保ったり、改善するだけでなく、お金の節約にも役立ちます。また、緊急時や災害時、自分で料理ができることは大きな力になります。

自分を高めてくれる



料理を通して食品の安全な取り扱いや衛生管理の大切さを学ぶことができます。また、手順を考え、材料を予算内に納めてムダなく使い切ることは計画性を高め、経済的なスキルも高めます。さらに、自分でおいしい料理を作ることで達成感や満足感、そして「もっとおいしく作ろう」といった向上心を得ることができます。様々な人とのコミュニケーションをはかるツールにもなります。