



〔令和5年1月こんだてひょう〕



小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL 262-2043 fax 262-3452

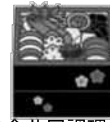
Table with columns: 日 (Day), しゅくしよく (Dish), 牛乳 (Milk), おかず (Side dish), ちやにくなるもの (Vegetables), からだのちやしきよするもの (Energy), はたらくちからやたいおんになるもの (Energy source), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), 食塩相当量 (Salt equivalent), れんらく (Calories). Rows include dishes like むぎごはん, こめこパン, コッペパン, おまめいりカレー, ソフトめん, たまごサンドパン, etc.



〔令和5年1月献立表〕



中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL 2 6 2 - 2 0 4 3 fax 2 6 2 - 3 4 5 2

Table with columns: 献立名, 食品の働きと分類 (主食, 牛乳, おかず, 血や肉になるもの, 体の調子を良くするもの, 働く力や体温になるもの), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂肪, 食塩相当量), 連絡. Rows include items like 麦ご飯, 米粉パン, コッペパン, etc.

1月食育だより



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる食糧ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校でごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

今月の目標 郷土の食べ物を知ろう

謹賀新年



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ましょう。

新年の無病息災を願う 正月行事

正月三日が明け方から、7日の「人日の節」、11日の「鏡開き」13日の「初詣」と正月行事が続きます。人日の節には、字種別の書きを入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。小豆がゆは、そのでできた汁を飲むのにも、ぎょうざや餃子など、さまざまな料理に使われます。また、鏡開きでは、鏡餅にお供えしていた鏡もちを下げて、お供えを返して食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡もちのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを飾り「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

七草がゆ

春の七草「せり、なずな、こぎょう、ほこへら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上で七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が日本の国に 運らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大智寺というお寺の中に建てられた私立慈愛小学校で始まったとされています。大智寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施でき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

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈与式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



昭和22年ごろ



ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー

昭和27年ごろ



コッペン
ミルク（脱脂粉乳）
鰯肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

昭和40年ごろ



ソフトめん
ミートソース
牛乳
フライポテト
黄桃

昭和51年ごろ



カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

給食の献立を紹介します!

11日 卵の花サラダ		4人分	作り方
おから	60g @	マヨネーズ 20g	①おからは電子レンジで加熱します。
にんじん	10g	塩 少々	②人参は千切り
きゃべつ	120g	米酢 大きじ1/2	きゃべつは短冊にし
ツナフレーク	20g	三温糖 小さじ1弱	茹でる。
パセリ	少々		③パセリはみじん切りにする。
			④⑤を混ぜ、①②③とツナフレークを混ぜ合わせる。