



給食だより 1月号

令和5年1月10日
港区立高輪台小学校
校長 細川 力
栄養職員 八代美弥子

新しい年になりました。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきます。よろしくお願ひ申し上げます。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

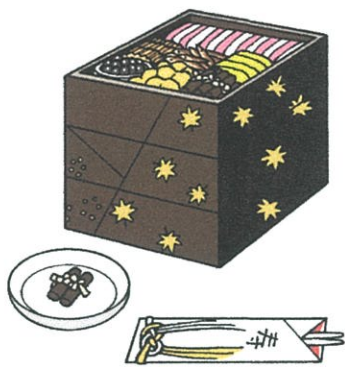
1月は全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、東京都と神奈川県と千葉県で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ（アメリカのアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穰、たたきごぼうは豊年と息災、伊達巻は文化・学問・教養、なますは平安・平和、えびは長寿などの願ひが込められています。給食では、12日になます、17日に田作りが登場します。

七草（ななくさ）

七草とは、1月7日の朝に暮の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

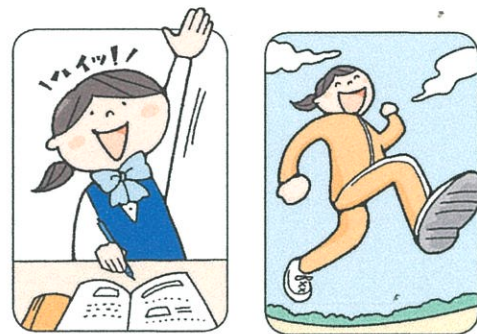
暮の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな（かぶ）、すすしろ（だいこん）のことです。これらをおかゆに入れます。給食では、七草がゆにちなんで、12日にすすしろごはんが登場します。



朝ごはんを食べよう！

～朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源～

冬休みの間に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？学校での勉強は午前中から始まります。早寝・早起・朝ごはんを心がけましょう。また、私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが不足して活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するため、毎朝必ず朝ごはんを食べましょう。



◎1月18日は商店街コラボ給食です◎

今年度も港区の商店街と小中学校が連携した「コラボ給食」を実施します。今回は、高輪警察署の向かいにある「ビールギャラリーベース」のオーナーである高橋さんにご提案いただいた、シャンピニオンのクリームスープ、チキンと野菜のピラフ、ブロッコリーとチキンのサラダが登場します。食育への熱い思いと帝国ホテルのシェフをしていらした経験から、普段、鶏がらでとっているチキンブイオンを鶏ひき肉でとり、残ったひき肉をピラフに使用してすべて食べるという、家庭でも簡単にできる方法をご提案いただきました。調理で出るゴミの前減のヒントにもなっているメニューです。お楽しみに！

