



給食だより 1月号

令和7年 1月8日
港区立高輪台小学校
校長 森 勇人
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、冬休みと重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



今年度の学校給食週間のテーマ

今年度も学校給食の歴史を紹介します。

〇27日…日本で初めて提供した学校給食にちなんだ献立です。学校給食は、弁当を持って行くことができなかつた子どもたちのために、お寺のお坊さんの寄付で昼食を提供したのが始まりです。ご飯と漬物、魚の干物などでした。

〇28日と29日…昭和の給食です。昭和30年代40年代は、学校給食の主食といえばパンやソフト麺でした。

〇30日…東京都にゆかりのある食材を使った献立です。伊豆諸島で獲れるムロアジや、港区とかかわりがある江戸甘味噌を使用しました。

〇31日…港区と交流がある徳島県にちなんだ献立です。



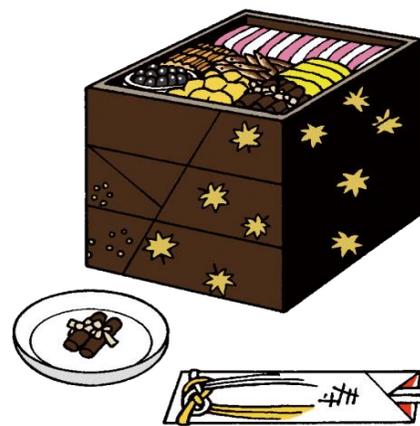
七草（ななくさ）

七草とは、1月7日の朝に春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。

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（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、10日にすずしろごはんが登場します。



おせち料理の意味を知ろう



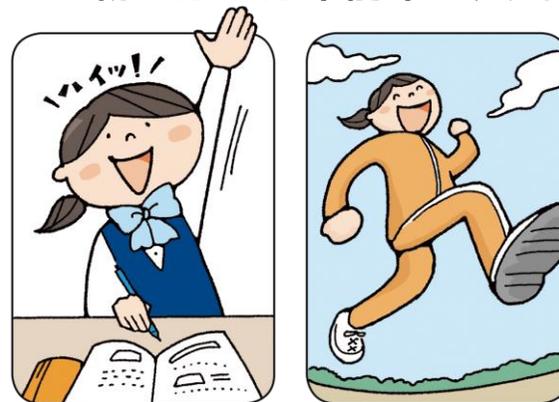
おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいます。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。

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、田づくりは五穀豊穡、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いが込められています。

給食では、10日に五目なます、14日に田作りが登場します。

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・早起き・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でてきません。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。