



# 食育だより

1月号

綾町立綾小学校

2021年も残りわずかとなりました。この1年間、健康に過ごすことができましたか？冬休みは、大みそかやお正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会にぜひ、大みそかやお正月の行事食の由来などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？

## 1月24日から30日は全国学校給食週間です

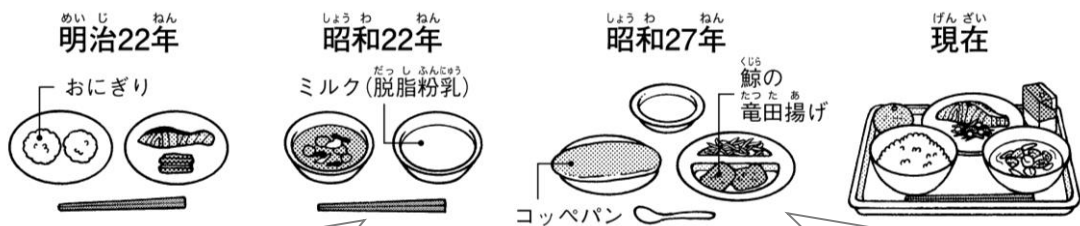
学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子どもたちのために、無償で昼食を提供したことから始まったと言われています。

その後、戦争で一度は中断されましたが、戦後の食料不足で苦しむ子どもたちのために、外国の民間団体から脱脂粉乳や缶詰などの食料が提供され、昭和22年12月24日に給食が再開されました。

これを記念して12月24日を記念日としていましたが、現在は冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日から30日が「全国学校給食週間」とされています。



### 給食の歴史



◎ 脱脂粉乳って何？  
牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。

◎ 昔は給食でくじらが出ていました！  
昭和20～40年ごろのまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代には、低カロリーでたんぱく質・ミネラルが豊富なくじらは、貴重な栄養源でした。

☆ 綾小学校の給食では、1月24日（月）～28日（金）の5日間を「学校給食週間」として、学校給食の歴史を知る献立やリクエスト献立などを実施します。

## 「七草」について知ろう！

七草として知られている1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」にあたります。中国では、7種類の若菜を入れた温かいお吸い物を食べて、一年間の無病息災を祈る日でした。この風習が日本に伝わった際に、昔から日本にあった風習と組み合わせ、現在の日本に伝わる七草がゆを食べる風習へ変化したと言われています。

現代では、七草がゆを食べることで新年の無病息災を願うだけでなく、お正月のちそうで疲れた胃腸をいたわるという意味でも親しまれています。

### 春の七草



### 食育クイズ ～おせち料理の由来～

①～⑤の文には、おせち料理の由来が書かれています。それぞれ何のおせち料理の由来でしょうか？（答えは右下にあります。）

① 「日の出」を象徴するものとして、元旦には欠かせない料理です。



③ 黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理です。

④ まめで健康に暮らせますようにという願いが込められています。

② 腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。

⑤ 子宝と子孫繁栄の願いが込められています。

ヒント！「海老」「黒豆」「栗きんとん」「数の子」「紅白かまぼこ」の5つのどれかです。

### 今月のスペシャル献立

新型コロナウイルス感染拡大による消費減少を受け、給食に県内産の農畜水産物を取り入れる応援消費推進事業の一環として、1月は2回、スペシャル給食を提供予定です。

◎ 1月21日（金）…「宮崎県産 養殖かんぱち」を使ったかんぱちのごま油和え

◎ 1月26日（水）…「みやざき地頭鶏」を使った地頭鶏のみそころばかし

食育クイズの答え：①紅白かまぼこ、②海老、③栗きんとん、④黒豆、⑤数の子