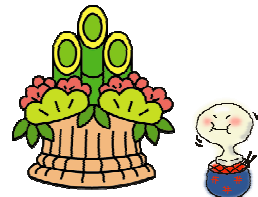




給食だより



須木学校給食センター

あけましておめでとうございます。本年も、おいしく楽しい給食をおとどげできるよう、頑張りますので、どうぞよろしくお祈いします！

冬休みも終わり、学校が始まりました。休み明けは、朝起きるのがつらくなったり、体がだるくなったりする人も多いようですが、これは生活リズムがくずれたためにおこります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえ、元気に登校しましょう。



鏡もちと鏡開き

鏡もちは、お正月に神様にお供えるための大小二段重ねの丸いもちです。鏡もちの飾りには、おせち料理と同じように縁起をかついだ食べ物が使われます。

だいたい
子孫が“代々(だいだい)”続くこと。

エビ
腰が曲がるまで長生きすること。

串柿
干し柿を串に刺したモノ。「嘉来」の字を当てて、喜びが来るといふ意味。

昆布
“よろこぶ”の語呂合わせ。

和食が無形文化遺産に登録されました！！

和食は一汁三菜といって、ご飯と汁物と2~3種類のおかずで構成されるのが基本です。主食であるご飯を中心に、魚・海藻などの水産物、大豆、野菜などを加える事で、栄養バランスがとりやすくなっています。1月の給食でもいろいろな和食が登場します。この機会に和食の良さを見直してみましょう。



1月11日は「鏡開き」です。

鏡もちを下げて、神様のお下がりとしてお雑煮やお汁粉などに入れていただき、1年の無病息災などを願う行事です。お供え物に刃をかけてはいけないという習わしから、手や水づちなどで割ります。また、「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良い「開く」という言葉を使います。



1月24日~30日

全国学校給食週間

◆学校給食のはじまり
皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。



◆全国学校給食週間とは
戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。



◆学校給食の役割
日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は「生きた教材」の役割を担っています。



◆昔の給食には、どんなものが出ていたのでしょうか？

【主食】

- コッペパン
エネルギーを補うため、大きなコッペパンが定番でしたが、食べきれないという声もありました。揚げて、砂糖やきな粉をまぶした“揚げパン”は、今でも人気があります。(昭和25年ごろ~)
- ソフトめん
うどんとスパゲッティの間のようなめで、ミートソースやあんかけなどをかけて食べました。(昭和38年ごろ~)
※「ご飯(米飯)」が本格的に出るようになったのは、昭和50年代以降です。

【飲み物】

- ミルク
牛乳ではなく、牛乳から脂肪分を除いて粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えて温めたもの。栄養はありましたが、独特においと味で、あまり人気がありませんでした。(昭和20~30年代)

【おかず】

- クジラ料理
昔は価格が安かったため、よく登場しました。硬くて臭いが強いので、食べやすい工夫して料理されました。(昭和20~50年代)

献立メッセージ
1月7日(七草)・・・七草寿司
1月24日・・・中学3年生リクエスト献立