

令和5年 1月号 柏市学校給食センター

小学生のみなさんは おうちの人と よみましょう。



年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。 朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、 朝ごはんを必ず食べてから登校するようにし、勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮して下さい。

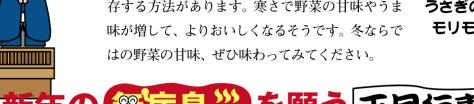
本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思います。引き続きよろしくお 願い致します。

への野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に 「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がた くさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に 収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保 存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま はの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



うさぎのように野菜を モリモリ食べよう!



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日 の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、 7種類の若菜を入れた「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。年末年始のごち そうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、 お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きの もちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。





春の七草「せり、なずな、 ごぎょう、はこべら、 ほとけのざ、すずな、 すずしろ」を入れた。 おかゆ。

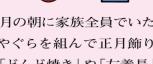
1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の 上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな 唐土 の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばや しを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。





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 や書き初めなどを燃やす「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。

1月24日~30日は 学校給食 について知るう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、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、学校で昼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。

学校給食の始まり

ある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督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。

日本の学校給食は、1889 (明治 22) 年、山形県鶴岡町 (現・鶴岡市) に



支援物資による学校給食の再開

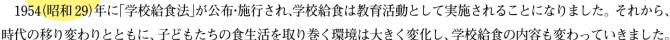
戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946 (昭和 21) 年に、アメリカの LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。 当初は給食用物資の贈呈式が行われた 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950 (昭和 25) 年度からは冬季休業と重ならない1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。





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





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、 コッペパ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。