

給食だより

平成30年1月号
下妻市立下妻中学校



新年明けましておめでとうございます。給食室では、今年もおいしく安全な給食を作っています。どうぞよろしくお願いいたします。

全国学校給食週間です! 1月24日~30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのためにおにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、戦争で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。

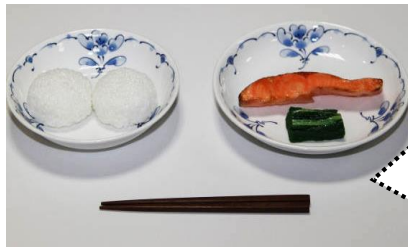
当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は教育の一環として行われています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材とした食育も積極的に進められています。



学校給食のあゆみ



<明治22年の給食>



おにぎり
焼き魚
漬物

山形県鶴岡市で出された最初の給食は、貧しくてお弁当を持ってこられない子のために出されました。

<昭和30年代の給食>



コッペパン
脱脂粉乳
くじら
鯨の竜田揚げ
千切りキャベツ

アメリカから給食用小麦粉とミルクの寄贈があり、パンにミルクの給食スタイルが定着していきます。

<現在の給食> ご飯やパン・麺など様々な料理が登場します。



1月のさまざまな行事と行事食

1月は「睦月（むつき）」といえます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康や幸運を願ってさまざまな行事も行われます。行事食がとても身近に感じられる月です。

おせち料理



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

お雑煮



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

七草がゆ (1月7日)



「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、お正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。

成人の日



新しく大人の仲間入りをした新成人を祝い、はげます日で、国民の祝日になっています。

鏡開き



お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

小正月



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆもよく食べられます。

かぜに負けない栄養をもつ冬野菜・くだもの

いろのこい野菜 (ほうれん草・にんじんなど)



おもに、ていこう力を高めるよ。また、目の健康を保つはたらきもあるよ。



その他の野菜 (大根・白菜など) ・くだもの (みかん・いちごなど)



おもに、ていこう力を高めるよ。また、はだの健康を保つはたらきもあるよ。

