令和8年１月
新宿区立新宿西戸山中学校

給食だより

あけましておめでとうございます。
いよいよ今年度も残すところ3か月程となりました。今学期も安全・安心で美味しい給食作りに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
3学期も早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。

1月の給食から

【七草：１月７日】
１月７日は「七草（人日の節句）」です。　日本では昔から年の初めに豊年を祈願し、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願いながら、七草の頃には七草粥を作り食べました。
七草は、春の七草である「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」のことです。
七草粥は七草全てが使用されるわけではなく、地方によっても食材が異なる場合があります。
七草粥は、正月の疲れが出る頃に胃腸をいたわるのにちょうど良い料理です。
また、あっさりと仕上げたお粥は、少し濃い味のおせち料理が続いた後で、優しくホッとする味わいとなります。
９日は七草にちなんで「七草おこわ」を作ります。

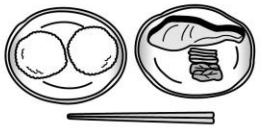
春の七草

【鏡開き：1月11日】
昔は、正月のお供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで新しい生命をいただくことができると信じられていました。
「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われます。
３日はこれにちなんで「もち入りきつねうどん」を作ります。

1月24日から１月30日は、全国学校給食週間です。
学校給食の歴史を振り返ってみましょう！

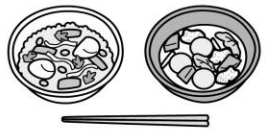
明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

明治22年（1889年）


〔おにぎり、焼き魚、漬物〕

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年（1923年）


〔五色ごはん、栄養みそ汁〕

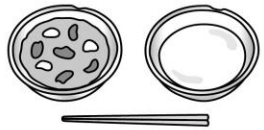
９月１日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

昭和17年（1942年）

〔すいとんのみそ汁〕

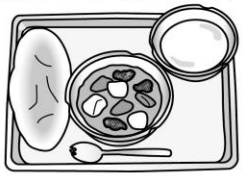
昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年には６大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。

昭和22年（1947年）


〔ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチュー〕

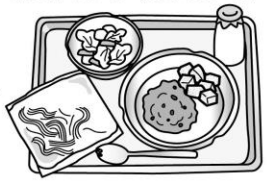
昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

昭和25年（1950年）


〔コッペパン、ミルク（脱脂粉乳）、カレーシチュー〕

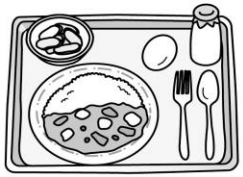
アメリカから寄贈された小麦粉で８大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

昭和40年（1965年）


〔ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ〕

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

昭和51年（1976年）


〔カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵〕

米飯（ご飯）が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。

そして、現在は…
子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。