

# 1月食育だより

渋谷区立広尾中学校  
令和5年1月10日(火)第9号  
校長 山本茂浩  
栄養士 山本知佳

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごすことができましたか。寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

## 冬の野菜は甘い!?

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。寒さで野菜の甘みやうま味が増して、より美味しくなるそうです。冬ならではの野菜の甘みをぜひ味わってみてください。

## 新年の無病息災を願う正月行事

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の行事食です。

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



1月のワンダフル給食は、  
24(火) ミルクツイストパン、白菜ごま酢サラダ、  
トマト風ボルシチ、カップケーキ、牛乳です。  
お楽しみに。(12月23日に配布した給食献立表に「カップケーキ」の記載が抜けていました。修正したものを広尾中学校のホームページに掲載しています。)



ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、ぜひご覧ください!

## 給食レシピ紹介

りんごゼリー【90ccカップ4つ分】「レシピを教えてください」とリクエストがありました。りんごゼリーのレシピを紹介します。りんごは給食では缶詰を使っていますが、生のりんごを使っても美味しいです。バットでまとめて作って切り分けたいときは、粉寒天の量を1.6⇒2gにして、少し固めに作ってみてください。

- ・粉寒天：1.6g
- ・上白糖：15.2g
- ・水：90g
- ・果汁100%りんごジュース：200g
- ・りんご(缶詰)：適量

- ① りんごジュースと水を鍋に入れ、粉寒天を加えて火にかける。
- ② 沸騰したらゆっくり混ぜながら2分加熱し、粉寒天をよく溶かす。
- ③ 火を弱めて上白糖を加えてよく混ぜる。
- ④ 上白糖が溶けたらりんごを入れた耐熱容器に入れて粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

## 1月の給食目標

「給食の歴史を知ろう。」

## 1月の食に関する指導目標

「野菜を食べよう。」



1月24日～30日は  
全国学校給食週間です

# 学校給食について知ろう!

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、様々なことを学ぶための教材となるものです。このように、現在では様々な教育的効果が期待される学校給食ですが、元々はお腹を空かせた子供たちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がかたどった歩みを見てみましょう。

## 学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)に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、貧しい家庭の子供たちに食事の用意をしていました。その後、学校給食は、子供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、各地に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。

明治22年ごろ



おにぎり 塩ダケ 漬物

大正12年ごろ



五色ごはん 栄養みそ汁

昭和17年ごろ



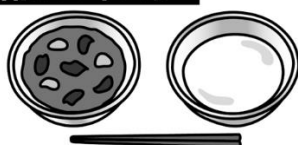
すいとんのみそ汁

## 支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子供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22年ごろ



ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

昭和27年ごろ



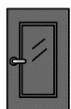
コッペパン  
ミルク(脱脂粉乳)  
鯨肉の竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
ジャム

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。

## 今月のクイズ

問題：下の絵はどんな食べ物を表しているのでしょうか？(これは江戸時代に楽しまれていた「判じ絵」という謎解きをもとにしています。)

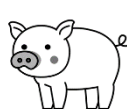
①



②



③



ヒント

②と③はおせち  
料理の1つ

先月号のクイズの答え

- ① A…この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」と信じていました。
- ② B…ゆずは香りが強いことから、「邪気をはらう」意味でも使う風習があります。