

1月 食育だより

御船町学校給食センター

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。年末年始には普段食べないような料理を味わったり、久しぶりに人と会ったりと、いつもとは少し違った日々を過ごして、心も体もリフレッシュできたのではないでしょうか。そんな楽しい時間が過ぎて、ちょっとり気が重くなることもあるかもしれません、3学期は1年のまとめの時期でもあります。気持ちを切り替えて、

今年はうま年！



うまいように野菜をたっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！



よく味わってうまいを感じよう！

「寒中」、「塩の日」、「カレーの日」

1月はさまざまな行事があります。元日の正月と7日の「七草」、15日の小正月などがよく知られていますが、暦の上では小寒から大寒へと冬の寒さが一番厳しい時期にあたり、この時期においしくなる「寒」の食べ物があります。また「塩の日」「カレーの日」といった記念日もあります。

「寒」は、「小寒」(2026年は1月5日)から「大寒」(2月20日)を頂点にして、立春(2月4日)の前日までの期間を指します。道場などに通う人は「寒稽古」がよく行われますね。寒の時期においしくなる食べ物として、水(寒の水)、ぶり、卵、しじみなどが知られています。

1月11日は「塩の日」です。戦国時代、駿河(静岡県)の今川氏から塩の流れを止めら、困っていた甲斐(山梨県)の武田信玄に対し、越後(新潟県)の上杉謙信が敵であったにもかかわらず、武田に塩を送ったことにちなみます。ここから「敵に塩を送る」ということわざが生まれました。

1月22日は「カレーの日」です。1982(昭和57年)、学校栄養士の先生たちが、戦後学校給食が再開されてから35年を迎えたことを記念して、24日から始まる「全国学校給食週間」を前に、全国で一斉に子どもが大好きなカレーの給食を行ったことがきっかけで制定されました。



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが各自を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり

やさかな
焼き魚
つけもの
漬物
(明治22年ごろ)



ごし

五色ごはん
えいよう
栄養みそ汁
(大正12年ごろ)

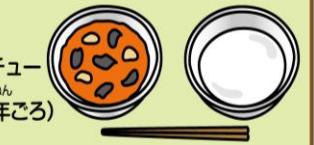


支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLALA(アジア貢献公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク

トマトシチュー
(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク

たつたあ
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したこと、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みごはんなどが登場し、献立内容が充実してきました。

ミートスパゲッティ

牛乳
フレンチサラダ
(昭和40~50年ごろ)



カレーライス

牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)

