令和４年１月７日
横浜市立三ツ境小学校
校長　　遠山松雄
栄養職員　油井詩織

　あけましておめでとうございます。お正月は、新年を迎えたことに感謝し、その年の豊作と、家族の健康を願う行事です。みなさんは、どんなお正月を過ごされましたか？
　今年もおいしく、安全な給食作りに努めていきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

1月の献立

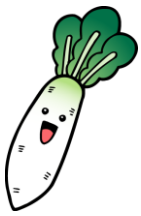
●日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。
（白玉ぞう煮・なます）
●給食週間にちなんだ献立を取り入れました。
　・給食の歴史を伝える献立（ごはん・焼きのり・さけの塩焼き・煮びたし）
　・横浜にかかわりの深い献立（すき焼き風煮）
　・給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立（とんカツ）

●冬においしい旬の食品を多く取り入れました。
（ぶり・たら・ほうれんそう・こまつな・ごぼう・はくさい・だいこん・みずな・しゅんぎく・みかん・ぽんかん）

献立の詳しい内容を知りたい方は、ご連絡ください。（☎391－5068　栄養職員　油井）

お知らせ

◆７日（金）　　独自献立で給食を実施しました。七草がゆの特別献立です。
（<u>七草がゆ・牛乳・肉じゃが・白玉ぜんざい</u>）



◆13 日（木）　　白玉ぞう煮のだいこんは、個別支援学級の畑で収穫したものを使用します。
（12 月に予定をしていましたが、だいこんの生長不良により１月に振替えます。）

◆24 日（月）　ごはん・焼きのり・牛乳・<u>さけの塩焼き・煮びたし・豚汁</u>
山形県鶴岡市の忠愛小学校が、給食発祥の地とされています。
当時の献立である塩鮭・煮びたしの献立を味わいます。

<u>今月の自校炊飯</u>
◆25 日（火）　　１・２年生（麦ごはん）

７日の給食で味わいました！

七草がゆ

「七草がゆ」は「春の七草」を正月７日におかゆに入れて食べ、１年の無病息災を祈る行事です。おかゆを食べる風習は中国から伝わり、やがて宮中で流行していた「若草摘み」の要素が加わりました。江戸時代に武家の節句に定められると参勤交代を通して全国に広まりました。

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
独特の香り。鍋物にも使われる。	別名「ペンペン草」。ミネラル豊富	別名「母子草」。せきどめの生薬にも	花は星型。英語で「chickweed」とも。	コオニタビラコ。タンポポに似てる。	かぶのこと。漢字で「鈴菜」とも*。	大根のこと。漢字で「清白」とも*。

＊すずなには「菘」、すずしろには「蘿蔔」が当てられることもあります。

給食について考えよう ～全国学校給食週間～

チャレンジ！給食レシピ

魚のあんかけ

＜材料＞４人分

白身魚（角切り）・・・・・・160ｇ
凍り豆腐・・・・・・・・・・・20g
でんぷん・・・・・・・・・大さじ２
米粉・・・・・・・・・・・小さじ１
揚げ油・・・・・・・・・・・・適量
◆しょうが汁・・・・・・・小さじ１
◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ１
◆砂糖・・・・・・・・・・大さじ１
◆みりん・・・・・・・・・小さじ１
◆酒・・・・・・・・・・・小さじ1
◆でんぷん・・・・・・小さじ 1/2
◆水・・・・・・・・・・・・・80cc

＜作り方＞

① しょうがをすり、汁にする。
② 凍り豆腐をもどし、水気をしぼる。
③ 凍り豆腐・魚にでんぷん・米粉をまぶし、油の温度 170～180℃でそれぞれ揚げる。
④ でんぷんを分量外の水で溶いておく。
⑤ ◆調味料・水を小鍋に入れて煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・揚げた凍り豆腐と魚を入れて、たれをからめる。
⑥ 全体にたれがからんだら、できあがり♪

※魚は、お好みの魚でどうぞ♪給食では、メルルーサという白身魚を使います。

28日（金）に実施します♪

魚料理の中でも、食べやすい献立です。凍り豆腐は、揚げると独特の食感になって楽しいですよ。お好みのお魚で作ってみてください。

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です！

学校給食の歴史の巻

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛（ちゅうあい）小学校で、お弁当を持ってくることのできない児童を対象に、昼食（おにぎり・焼き魚・漬け物）を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦が激しくなると給食は中止になり、食べるものが不足したため、たくさんの子どもたちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子どもの栄養不足が心配されました。「ララ（アジア救済団体）」から脱脂粉乳が寄贈されると、昭和21（1946）年12月24日から東京、神奈川、千葉で学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし12月24日が冬休みに入るため、1ヵ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としたのです。子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満など懸念される問題も見られる今日、「学校給食」は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康的で心豊かな食生活を送るために、とても重要な役割を果たしています。

鶴岡市のお寺「大督寺（だいとくじ）」

忠愛小学校は、大督寺の境内にありました。このお寺のお坊さんが、一軒一軒お経を唱えながら民家を回り、お米やお金をいただき、弁当を持ってこられない子どもたちに昼食を作りました。現在の住職の話によると、その当時の昼食の魚は、川魚が主流だったそうです。

大督寺敷地内に「学校給食発祥の地」の記念碑

昭和３４年（１９５９年）に、学校給食70 周年記念式典開催され、記念碑が建立されました。

学校給食の移り変わり

昭和22（1947）年1月

戦後すぐの給食は、アメリカからの支援物資である脱脂粉乳と、脱脂粉乳と缶詰で作ったシチューなどが提供された。

・脱脂粉乳
・トマトシチュー

昭和27（1952）年

肉は手に入らないため、主に鯨肉がたんぱく源として提供された。

・脱脂粉乳　・鯨の竜田揚げ
・コッペパン　・サラダなど

昭和52（1977）年

米を使った学校給食が始まる。

・牛乳　・カレーライス
・果物　・サラダなど

完全給食と呼ばれる現在の給食の形になる

給食発祥の献立（さけの塩焼き・煮びたし）を、24 日（月）に実施します。
今の給食も、昔の給食があったからこそです。給食について、家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。