



令和 4年 1月14日  
横浜市立 緑園東小学校  
校長 副島江理子  
栄養教諭 田中 翔子

新年が明けました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。年末年始は、大人も子どもも夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちですが、みなさんはいかがでしたか。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、「早寝、早起き、朝ごはん」で早く生活リズムを元に戻しましょう。そして、ウイルス感染予防のために、こまめな手洗い、マスクの着用を引き続き行っていきましょう。

## 学校給食の歴史

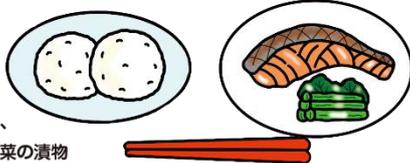
**1月24日～30日は「全国学校給食週間」**



日本の学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現・市)で始まったとされます。今のような形の学校給食は、昭和21(1946)年12月から始まりました。昭和29(1954)年には「学校給食法」が制定されて教育活動として実施されています。

学校給食は、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科等でも活用されます。この期間を通して、給食の歴史をふり振り返り、食べものの大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をしてほしいと思います。

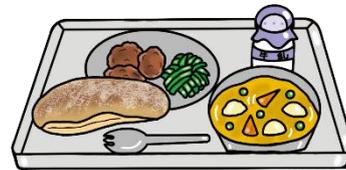
### 日本で最初の給食



おにぎり、  
塩ざけ、菜の漬物

明治22(1889)年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

### 昭和の時代のなつかし給食



揚げパン・くじらの  
竜田揚げ・  
カレーシチュー

昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューでしょう。今の子どもたちの好きな給食とは、どんなところが違うのでしょうか？

## 緑園東小学校での給食週間の取り組み

緑園東小学校では学校保健委員会の取り組み「心もからだも病気ゼロプロジェクト～感謝の気持ちを伝えよう～」から、お弁当を作ってくれるお家の人や配達弁当を運んでくれる人に感謝の気持ちを伝えたり、全校児童に向けて食事のマナークイズや噛むことの大切さを伝える劇をしたり、給食委員会の児童を中心に活動をしました。

お弁当の俳句を募集  
しました！

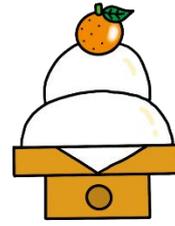


食事のマナーの劇と  
クイズを給食集会で  
発表します



# 🍡お正月のかがみもち🍡

お正月には、神様が1年の幸せを運んで来てくれると言われています。その神様をむかえるためにお供えをするのが「かがみもち」です。「かがみもち」は平たくて、丸い形の「鏡」のように作った「もち」を、大きいものと小さいものと2つ作り、重ねたものです。1月11日ごろに神様にお供えしたかがみもちを食べることで、1年間病気をしないで元気に過ごせますようにという願いが込められています。



## 旬の食材（はくさい）

冬が旬のはくさいは、食物繊維とビタミンが豊富です。お鍋や煮びたしなど加熱する料理が有名ですが、今回は生でもおいしく食べられる簡単レシピをご紹介します。

### 『パクパクはくさいサラダ』（4人分）



#### 材料

- はくさい 4枚
- かつおぶし 適量
- しょうゆ 小さじ1
- オリーブオイル または、ごま油 小さじ1

#### 作り方

- ① はくさいは水で洗って、太めの千切りにする。
- ② はくさいの水気をしっかり切って、かつおぶし、しょうゆ、オリーブオイルをかけてまぜる。
- ③ はくさいが少ししんなりしたら出来上がり。

※ごま油で和えてもおいしく食べられます。調味料ははくさいの量によって調整してください。



## 旬の食材（しゅんぎく）

冬に旬をむかえる春菊はとても栄養価の高い緑黄色野菜でカルシウムや鉄分が豊富です。茎が細く、短いものを選ぶとやわらかくて食べやすいです。春菊は、すき焼きやお鍋だけでなく、お味噌汁に入れてもとても美味しいです。いつもの具材とは違うお味噌汁を、ぜひお試しください。

### 『しゅんぎくのみそ汁』（4人分）



#### 材料（4人分）

- しゅんぎく 80g
- 木綿豆腐 80g
- だし 400ml
- みそ 小さじ2

#### 作り方

- ① 春菊は茎の硬い部分を切り落とし、長さ3cmに切ります。
- ② 木綿豆腐は1.5cm角に切ります。
- ③ 鍋にだしをとり、②を入れて中火でひと煮立ちさせます。
- ④ しゅんぎくを入れて、中火でさっと加熱します。
- ⑤ 弱火にし、みそを溶かし入れて、火を止めて完成です。

※春菊は火通りがいいのでさっと加熱する程度にしてください。豆腐のかわりに油揚げを入れてもおいしく食べられます。

# 1月24日～30日は学校給食週間です！

毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。これは、戦時中に中断していた学校給食が昭和21年12月24日に再開したことを記念して始まったもので、数年後には冬休みの関係から1月になりました。緑園東小学校では1月18日～22日を給食週間としてさまざまな取り組みを行っていきます。

現在は、毎日給食が提供され、種類もごはんやパン、肉、魚、卵、野菜、果物、デザート…など、さまざまなメニューが登場します。昔は今のように色々な食材を使った給食ではありませんでした。この期間を通して、給食の歴史をふり返り、食べものの大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をしてほしいと思います。

<p><b>明治22年</b></p>  <p>おにぎり、やきざかな、つけもの</p>	<p>山形県の忠愛小学校で貧しい子どもたちを対象に昼食が提供されました。これが、学校給食の始まりといわれています。その後、給食はだんだんと日本中に広がっていきました。</p>
<p><b>戦争が始まり、昭和16年頃から食べるものが不足するようになり、給食も続けられないところが多くなってしまいました・・・。</b></p>	
<p><b>昭和22年</b></p>  <p>トマトシチュー、だしふんにゅう</p>	<p>戦後昭和21年12月24日、東京・神奈川・千葉で試験的に給食が再開しました。外国からの支援物資(脱脂粉乳など)を使って、つくっていました。</p>
<p><b>昭和27年</b></p>  <p>コッパン、だしふんにゅう、せんぎい、キャベツ、くじらの、たつたあげ、ジャム</p>	<p>このころの主食は、パンばかりでした。4月から全国のすべての小学校で、完全給食が(パン、脱脂粉乳、おかずがそろった給食)始まりました。くじら肉は貴重な栄養源として給食によく登場していました。</p>
<p><b>昭和40年</b></p>  <p>ぎゅうにゅう、くだもの、あまずあえ、チーズ、ソフトめん、カレーあんかけ</p>	<p>主食がパンばかりだったので、主食の種類を増やすために関東地方を中心に、ソフトめんが給食に登場しました。このころから、飲みものが脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。</p>
<p><b>昭和52年</b></p>  <p>ぎゅうにゅう、バナナ、しおもみ、カレーライス、スープ</p>	<p>米飯給食(主食がごはんの給食)が始まりました。主食がパンのころに比べて、メニューの種類が増えてきました。カレーライスは、今も昔も人気メニューのひとつです！</p>