



令和7年1月
1月号

(毎月19日は食育の日)

横浜市立本牧南小学校 学校長 中村 宏 栄養教諭 西村美智子

今年もみなさまにとって、よい年となりますことをお祈りしています。

「新春」とはいえ、寒さは一番厳しい時期ですが、子どもたちは元気に登校しています。今年も「よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休む」生活習慣を身につけて健やかな心と体で、すくすく成長して欲しいと願っています。給食室も子どもたちのために、おいしく安全で、食生活の手本としていただけるような給食となるよう努力してまいります。今年もよろしく願いいたします。



今月の献立について



○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。(しらたまそうに、なます)

○給食週間にちなんだ献立を取り入れました。

・給食の歴史や食べ物の大切さを伝える献立(セルフおにぎり、すいとん)

・横浜に関わりの深い献立(すき焼き風煮、マーボー麻婆豆腐)

・自然の恵みと勤労の大切さを伝える献立(とんカツ)

○冬に美味しい旬の食品を取り入れました。

(ぶり、たら、さば、ごぼう、さきく、こまつな、ほうれんそう、みずな、だいこん、はくさい、ねぎ、みかん、ぽんかん、いよかん)



本牧南小学校の独自献立について



○10日(金) お正月料理の「黒豆」をプラスしました。

○17日(金) ミックスフルーツ→ 手作りフルーツゼリーに変更します。

○21日(火) 手作りみかんゼリーをプラスします。

○22日(水) ごま塩 → こんぶのつくだ煮に変更します。

○23日(木) ごま塩をつけます。

○27日(月) ぶどう豆→紅サケのからあげに変更します。



☆1ヶ月を通して、こまつな・ほうれんそう・さといも・ねぎは横浜農協から地場産野菜を納入してもらいます。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

全国学校給食週間です!

1月27～31日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22（1889）年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため中断されました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界からも給食用物資の寄贈がありました。



そして昭和22（1947）年、ついに学校給食は再開されたのです。世界からの善意に感謝の気持ちをあらためて示すとともに、学校給食が戦後再びスタートできたことの意義を考え、その発展を期し、また日本の学校給食の一番の特徴といえる教育の一環として給食が行われていることを、子どもたちだけでなく学校関係者全員があらためて再確認する意味でも、この「全国学校給食週間」の取り組みを大切にしたいと思えます。

子どもたちの食生活を取り巻く環境が変化し、肥満傾向や逆に若年女性のやせ、食塩のとりすぎなどが懸念されている今日、学校給食は子ども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るためにとても重要な役割を果たしています。

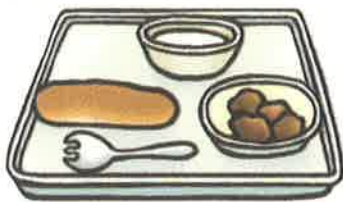
がっこうきゅうしょく
学校給食の
原風景

しやうわ きゅうしょく 昭和の給食



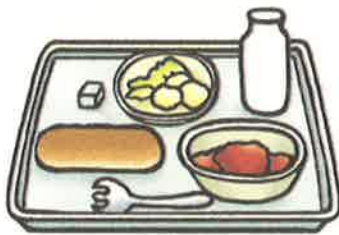
全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。全国各地で学校給食に関するさまざまな行事が企画されています。ここでは昔なつかしい昭和の給食メニューを紹介します。

しやうわ ねんだい
昭和30年代



パンが主食で、脱脂粉乳をお湯と溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。くじら肉もよく登場しました。先割れスプーンで食べました。

しやうわ ねんだい
昭和40年代



パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装チーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけにもなりました。

しやうわ ねんだい
昭和50年代



米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。はしも使われるようになりました。

お正月の料理といえば「おせち料理」です。たくさん色とりどりの料理がならび、それぞれの料理に家族みんなが健康で明るい1年を送れますようにという願いが込められています。

「紅白なます」は、大根とにんじんでおめでたい紅白の色を表す美しい料理です。「なます」という言葉を知っていますか？「ナマス」ではありませんよ。魚や肉、野菜などを刻んで生で食べる料理のことを「なます」といいます。いわば「和食版サラダ」です。「紅白なます」は、その色合いと細長く切った形が祝儀袋などに使われる「水引」のように見えることからお祝い料理の1つになりました。



また大根とにんじんは、土の中に真っ直ぐ伸びていくことから、「地に足をつけて、家族や仕事が安定しますように」という願いも込められているそうです。

給食の「紅白なます」は、みなさんが食べやすいようにちょっとアレンジして酢の酸味を抑え、ゆずの酸味と香り加えています。酢の物が苦手な子どもたちにも食べてもらえるとうれしいです。

一月の食文化

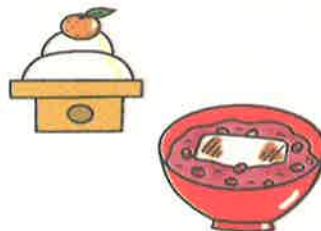
1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

七草がゆ



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すすな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。

鏡開きのおしろこ



お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、末広がりで縁起のよい言葉である「開く」を使います。

小正月の小豆がゆ



1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんど焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。

雪深い地域では七草はまだ芽吹かないので、代わりに保存食のいもがらなどを入れたり、酢みその雑炊を作ったりしました。今は、スーパーで「七草パック」が普通に売られていますね。

紅白なます

調理法は「ゆでる」「まぜる」、そして「あえる」だけです。
 (「煮立てる」もありますが…)。和食入門にもピッタリの料理です。



4人分

【材料】※箸休めほどの量

- 大根…………… 5cm
- にんじん…………… 1cm
- 塩こんぶ…………… 1g
- 酢…………… 大さじ 1
- 砂糖…………… 小さじ 2
- 塩…………… 少々
 (親指と人差し指でつまんだ量)

【作り方】

- ① 大根とにんじんは細長く切ってさっとゆでて冷ます。
- ② 酢に砂糖と塩を加え合わせ酢を作る。混ぜたら加熱して(加熱すると酸味が和らぎます)冷ます。
- ③ ①の野菜に塩昆布を加え、②の合わせ酢であえる。

☆ごはんの副菜になるようにゆずのかわりに塩昆布をくわえてみました。

冬の旬の食材を使ったメニューを紹介 します!

給食レシピ紹介

○たららのホワイトシチュー

材料 4人分

たら	100g
鶏肉	100g
ベーコン	50g
たまねぎ	大1個
じゃがいも	中3個
にんじん	大1/2本
しめじ	1かぶ
炒め油	小さじ1
小麦粉	大さじ1
バター	大さじ1 (10g)
牛乳	150cc
豆乳	100cc
食塩	小さじ1
こしょう	少々
水	100cc



作り方

- 1 たらは 1.5 cm位の角切りにし、ボールなどの器に牛乳をかけて入れ、冷蔵庫に調理するまで保管する。
- 2 たまねぎは薄切り、じゃがいもは 1.5 cmの角切り、にんじんは7mmのいちょう切り、白菜の葉ともとの部分は分けて短冊切り、しめじはほぐす。
- 3 フライパンを弱火にかけ、バターをとかし小麦粉をふり入れ、しっとりするまで焦がさないように炒め、ルーを作る。
- 4 鍋に油を熱し、ベーコン・鶏肉を炒め、少量の塩・こしょうをする。
- 5 たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮る。
- 6 5の鍋にしめじ・はくさいのもと・たらを入れ、煮る。
- 7 煮えたら調味料を加え、3のルーを入れて弱火で煮込む。
- 8 牛乳・豆乳を入れる。煮立ってきたらはくさいの葉を入れ仕上げる。

☆魚が苦手な子どもたちもよく食べてくれるシチューです。

たららのほかに生鮭もおすすめてです。

☆ホワイトシチューの素を使う場合は、味が付いているものが

多いので塩分を調節してください。