

1月給食だより

令和5年1月号
桜川市学校給食センター



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ①手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

新年の無病息災を願う 正月行事

正月三が日が明けると、「人日の節句」、「鏡開き」、「小正月」と正月行事が続きます。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。

七草がゆ

春の七草「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」を入れたおかゆ。

1月7日の人日の節句の早朝に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に・・・」などと七草ばやしを唱える風習があります。

小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

1月15日の小正月の朝に、無病息災を願い、家族全員でいただきます。やぐらを組んで正月飾りや書き初めを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などの伝統行事もあります。

1月24日～30日は 全国学校給食週間です！

日本の学校給食は1889（明治22）年に、山形県鶴岡市忠愛小学校でお坊さんが貧しい家庭の子どもたちに食事を用意したのが始まりとされています。その後、戦争による食糧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	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
 おにぎり 塩ザケ 漬物	 五色ごはん 栄養みそ汁	 すいとんのみそ汁

昭和 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
 ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー	 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

【支援物資による給食の再開】
アメリカの支援により、1947年から給食が再開、1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

学校給食は教育活動に

1954年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。

昭和 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
 ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	 カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

脱脂粉乳のミルクが牛乳に切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。ごはんが導入されたのが昭和51年のことです。

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないように、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、雪の中に保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしく感じるそうです。

冬ならではの野菜の甘味を味わい、免疫力を高めましょう。