



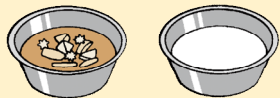
みなさんはどんなお正月をすごしましたか？お正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、バランスのとれた食事と運動をして3学期を健康に過ごしましょう！



～学校給食の歴史と献立の移り変わり～

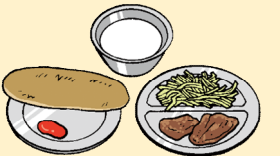
1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市でお弁当を持ってこられない子どもたちに無償で提供されたのが始まりです。その後、全国に広まっていきましたが、戦争により中断されてしまいました。戦後の食糧難で子どもの栄養状態が悪化すると給食の必要性が叫ばれ、海外からの物資の寄贈の申し出があり、これを受けて学校給食が再開されました。世界中の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環とする学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年「全国学校給食週間」が実施されています。再開された給食が、どのような歴史をたどってきたのかを見てみましょう。

昭和22年（1947年）●給食が再開される



- 昭和21年12月24日、東京都内でアメリカのウラ（アジア救済公認団体）より給食用物資の贈呈式が行われ、昭和22年1月から全国約300万人の児童に対して、脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まりました。
- ※脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分をぬき取り、乾燥させて、粉にしたもの。

昭和25年（1950年）●パン・ミルク・おかずの「完全給食」に



- アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずがそろった給食が実施されるようになりました。しかし、ミルクは牛乳ではなく脱脂粉乳でした。

昭和38年（1963年）●ソフトめんが登場、脱脂粉乳から牛乳へ



- ソフトめんが学校給食に採用され、メニューの幅が広がっていきました。また、昭和39～43年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。

昭和51年（1976年）●米飯給食が正式に始まり、現在の学校給食が確立されました。



- パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていきました。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程度の実施でしたが、米飯給食は子どもたちに大好評でした。

○食べ物をつくる人たちの様子

私たちが毎日食事できるのは、食べ物を作ったり、育てたりとったりしてくれる人たちのおかげです。



農家さん

お米や野菜、果物などを手間ひまかけて、おいしく育てています。



漁師さん

夜が明ける前から海に出ておいしい魚をとってきます。



酪農家さん

牧場で1年中休むことなく動物の世話をします。



○命を食べて命を守る

私たちは、動物や植物の命をいただいて生きています。食べ物になった動物や植物に感謝していただきましょう。



新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

【おせち料理の種類と込められた願い】

- 黒豆…まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるように。
- 数の子…卵（子）の数が多いいことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。
- 田作り…小魚を田んぼの肥料にしたことから豊作を願って。
- だて巻き…巻物（書物）に見立て、知識や教養が身に付くように。
- 昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。
- きんとん…黄金に見立て、金運に恵まれるように。
- エビ…腰が曲がっている様子から腰が曲がるまで長生きできるように。
- れんこん…穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
- さといも…親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。
- たたきゴボウ…ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。



1月 こんだてひょう

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
今月のマナーの日の目標「ひじをつかないで食べましょう！」 「食器を持たない時の手は、食器にそえましょう！」								15	チキンカレー ★はちみつレモンゼリー
★今月の栄養価(基準量)★ 小学生 Eエネルギー = 657kcal (650) P蛋白質 = 24.8g (21.1~32.5) F脂質 = 18.6g (14.4~21.6) 中学生 Eエネルギー = 825kcal (830) P蛋白質 = 30.6g (26.9~41.5) F脂質 = 21.9g (18.4~27.6)									
※物資の都合により献立が変更になる場合があります。 ※牛乳は毎日つきます。 ★マークは幌呂小学校のリクエスト給食メニューです。									
18 マナーの日		19 食育の日		20		21		22	
ごはん わかめのみそしる つくね もやしとコーンのおひたし		ふるさと給食 マロンライス キャベツのスープ ★グラタン		ミートスパゲティ ★カルピスゼリー		ごはん だいこんのみそしる とうふのやさいあんかけ きんぴらごぼう		ビビンバどん たまごスープ ★ナムル	
牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ		牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ベーコン		牛乳 豚肉 大豆 ゼラチン		牛乳 豆腐 豚肉 ホタテ 油揚げ		牛乳 豚肉 鶏肉 卵	
米 でん粉 三温糖		米 栗 バター マカロニ 薄力粉		スパゲティ サラダ油 三温糖 カルピス		米 でん粉 サラダ油 三温糖		米 三温糖 サラダ油 でん粉 ごま油	
もやし 人参 コーン 長葱		玉葱 人参 コーン キャベツ		人参 玉葱 トマト パイン		白菜 人参 チンゲン菜 もやし にんにく しょうが ごぼう 大根		しょうが にんにく こまつな もやし 人参 ほうれん草 長葱	
25 マナーの日 和食の日		26		27 ふるさと給食		28 ふるさと給食		29 かモウ~テー	
ごはん なっとう いなかじる とりにくとだいこんの なもの		★チャーハン ★ちゅうかスープ ★ショーロンポー		★チーズパン ホタテフライ ★ミネストローネ		ごはん ★たまねぎのみそしる ★さんけいとんの にくじゃが ひじきのなもの		コーンピラフ きのこのスープ カミカミサラダ	
牛乳 納豆 鶏肉 豆腐		牛乳 豚肉 卵 鶏肉 ショーロンポー		牛乳 卵 チーズ ホタテフライ ベーコン		牛乳 豚肉 ひじき 竹輪 鶏肉		牛乳 ベーコン カニカマ 鶏肉	
米 三温糖 じゃが芋		米 三温糖 サラダ油 ごま油		小麦粉 上白糖 サラダ油 じゃが芋 バター		米 じゃが芋 三温糖 サラダ油		米 サラダ油 バター 三温糖	
大根 しょうが ごぼう 人参 玉葱 長葱		人参 玉葱 長葱 こまつな		人参 玉葱 にんにく トマト コーン パセリ		人参 玉葱 白滝 長葱		玉葱 人参 コーン 切干大根 もやし きゅうり 長葱 えのき しめじ	

※1月（21日・27日）に使用するホタテは貝柱、貝柱を加工したもので、卵巣（卵）の部分はついておりません。

食事の前にていねいな手洗いをして、病気を予防しましょう！！

