

給食だより



1月の給食目標 寒さに負けない食生活を送ろう

お正月は、日本の年中行事や行事食に触れる機会が多いのではないかと思います。また、1月は24日(水)～30日(火)に全国学校給食週間があります。給食でも行事食や和食を多く取り入れます。和食のすばらしさを知り、受け継いでいきましょう。

和食のすばらしさを知ろう 受け継ごう

1. 新鮮で豊かな食材

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。



2. 栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。



3. 季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しめます。



4. 年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。



正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（正月やひな祭り、端午の節句、七夕など）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



おせち料理の意味や込められた願い

黒豆

「まめ」は丈夫を意味し、健康に喜らせるようにという願いが込められています。



数の子

にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり

かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穡を願っています。



えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。



こぶ巻き

よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。



きんとん

「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。



1月24日(水)から30日(火)は全国学校給食週間

学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカの LARA (アジア救済公認団体) 等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1ヵ月後の1月24日から30日が「全国学校給食週間」となりました。

学校給食の始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



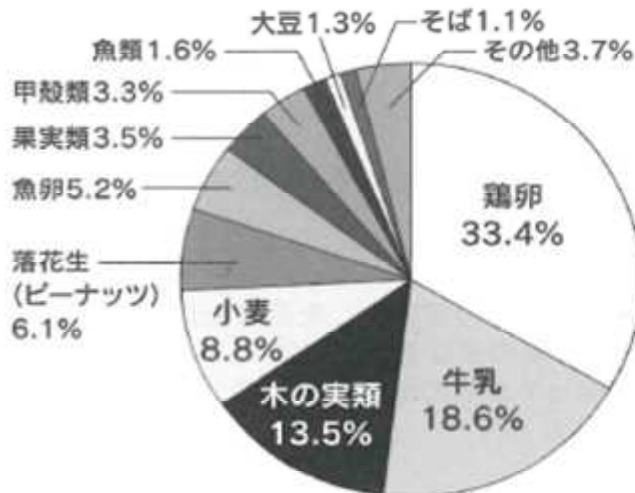
東京産の食材を給食で食べよう

本校では、東京産の野菜を積極的に使っています。地場産物に感謝して大切に食べましょう。1月の東京産の野菜は、大根、白菜、ねぎ、小松菜、人参、さつまいもです。(天候等の事情により変更になる場合があります。)



Data に見る食育 ▶▶▶ 木の実類が食物アレルギー原因食物の3位に

即時型アレルギー反応を起こした食物



消費者庁が行っている食物アレルギーの実態調査によると、2017年までの原因食物の上位3品目は鶏卵・牛乳・小麦でしたが、2020年には木の実類の割合が増加し、3位になりました。木の実類の中での原因食物としては、くるみが56.5%ともっとも多くなりました。

こうした状況を受け、消費者庁は、加工食品のアレルギー表示の特定原材料にくるみを追加しました。

出典 消費者庁「令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より作成