



# 給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2022年1月21日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

もうすぐ立春、暦の上では春が近づいています。今年は、年明けに雪が降り、寒さが厳しいと感じる日々が続いていますが、街路樹に目を向けると、若葉が芽吹いていたり、梅のつぼみが膨らんでいたり、自然の逞しさと春の訪れを感じます。寒さに負けない強い体づくりのために、毎日しっかり食事をし、三密を避けて、元気に体を動かしましょう。

## ◇ 2月3日は節分 ◇

鏡開きが終わったと思ったら、今度は、2月3日（木）の節分に向けて、煎り大豆や鬼のお面を準備し始めたご家庭もあるかと思います。地域によって、節分行事の謂れは、諸説ありますが、一般的に、季節の変わり目には邪気（悪い気）が生じると考えられていることから、それを追い払うために豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立てたりします。そして、無病息災を祈って年の数だけ豆を食べます。

また、恵方を向いて、一言もしゃべらずに、だまって海苔巻きを食べると邪気を追い払うことができるという言い伝えもあります。今年の恵方は、「北北西」だそうです。給食でも恵方巻を出しますので、楽しみに。



2020年度の節分こんだて

## ■ □ ■ 1月24日～30日 全国学校給食週間 ■ □ ■

明治22年に山形県鶴岡市の小学校で始まった学校給食。当時は貧しい家庭が多かったので、子どもたちの栄養改善を目的に、おにぎりや漬物、焼き魚など、簡単な食事が提供されていました。給食はその後、全国で実施されるようになりましたが、太平洋戦時中の食糧不足により、中止せざるをえなくなりました。

戦後、昭和21年12月24日に、支援物資により給食が再開されたことを記念とし、1ヶ月後の1月24日を学校給食記念日、24日からの1週間を「全国学校給食週間」と決めました。こうした給食の歴史をふりかえり、あらためて令和の時代の給食について親子で考えてみましょう。

# ～学校給食の歴史を振り返ってみよう～

写真提供： 独立行政法人日本スポーツ振興センター

1月24日から1月30日までの期間は「給食週間」です。献立の中には、保護者のみなさんにとっては懐かしいものが登場するかもしれません。お子さんの感想を楽しみにしていきましょう！

戦前

## ●明治 22 年(1889 年)



山形県、私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どものために食事を提供したのが日本の学校給食の始まりとされています。

最初の給食・・・おにぎり・漬物・焼き魚

(1月24日(月)の献立で再現)

## ●大正 12 年(1923 年)



9月1日、関東大震災が発生。義援金により、給食が実施され、学校給食の価値が、広く認められるようになり、全国に給食が広まりました。当時は、家庭での食事のような献立でした。

当時の献立例・・・混ぜご飯・汁もの

戦後

## ●昭和 21 年 12 月 24 日



昭和 20 年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、支援物資による学校給食が再開されました。



## ●昭和 25 年頃



アメリカから寄贈された小麦で、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施され始めました。たんぱく質が豊富な鯨がよく食べられていました。

当時の献立例・・・パン・脱脂粉乳・くじらの竜田揚げ

## ●昭和 38 年～



麺や牛乳が学校給食に登場しました。

当時の献立例・・・ソフト麺・揚げパン  
あんかけ・サラダ・果物

(1月25日(火)・26日(水)の献立で再現)

## ●昭和 51 年～



ご飯が学校給食に登場しました。当初は、炊飯するための設備が整わず、おかずをつくる釜でご飯を炊く施設が主でした。

当時の献立例・・・カレーライス・サラダ・スープ・果物

(1月27日(木)の献立で再現)

現在

## ●令和



これまで、栄養不足の改善が目的だった学校給食は食育の一環になりました。食育の観点から、生活習慣病や食生活の乱れ等を改善するための手本となる「生きた教材」としての役割を担っています。地元でとれた食べものや郷土料理が出されています。(1月28日(金)東京都の特産物や郷土料理を提供)

## ◇ レシピ紹介 ～給食の人気メニューから～ ◇

### 白身魚の梅みそ焼き

カジキやタラなどの白身魚だけでなく、アジやカツオも美味しいです。シソがあれば、貼って焼くと梅の風味が際立ちます。



材料 (4枚分)

切り身魚 40g×4枚  
梅干し 2個(26g) (シソ4枚)  
白みそ 14g  
酒 5g  
ハチミツ 3g  
三温糖 1g  
しょうゆ 1g



① 梅干しはたたいて、種を取り除き、調味料と混ぜ合わせる。



② 魚の水気を取り除き、①をまんべんなく塗り、30分以上漬ける。焼く前に常温にしておくとおいしく焼ける。



③ フライパンを熱し、皮目を上にして、強火で1分、蓋をして弱火で4分焼き、火を消し、余熱で2分おく。シソを貼った場合は、裏返して2分。



梅みそ焼きだけでなく、梅が入らない「みそ焼き」(みそを1.5倍量に)、梅なしで、みそをみりんに代えた「みりん焼き」も人気です。ポイントは、魚を冷蔵庫から出して常温に戻してから焼くこと。冷たいまま焼くと魚の臭みが強く出ます。



# 豚キムチチャーハン

ご飯の上へのせれば豚キムチ丼、炊き上がったご飯に混ぜ合わせれば、豚キムチチャーハンになります。



## 材料 (4人分)

A・米 200g  
 A・玄米 40g  
 A・オイスターソース 8g  
 A・本みりん 8g  
 A・砂糖 2g

B・卵 1こ  
 B・砂糖 2g  
 B・酢 2g  
 B・油 5g

・豚ひきにく 90g  
 ・酒 7g  
 ・長ねぎ 45g  
 ・たまねぎ 40g  
 ・キムチ 100g  
 ・赤パプリカ 20g  
 ・ピーマン 20g  
 ・しょうが 2g  
 ・にんにく 2g  
 ・油 5g  
 ・酒 4g  
 ・しょうゆ 5g  
 ・塩 1g  
 ・こしょう 少々



①炊飯器に A を入れ、精白米の水分量で固めに炊く。  
 (玄米入りだとパラパラになり、最後に具と混ぜやすくなる。)

②B をよく混ぜ合わせ、炒り卵をつくる。菜箸を2膳使うとすぐに出来る。



③長ネギ、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンは、5ミリ角程度の荒みじんぎりにする。しょうが、にんにくは、すりおろす。キムチは大きければザクザク切る。



④フライパンに油、しょうが、にんにくを熱し、香りが出てきたら、酒を振りながら、肉炒める。



⑤肉に火が通ったら、玉ねぎを加え、玉ねぎに火が通ったら、長ネギ、キムチ、パプリカ、ピーマンを加える。



⑤火が通ったら調味する。ごはんには味がついているので、濃くなりすぎないように注意する。  
 炊き上がったごはん、②の炒り卵を混ぜて完成。

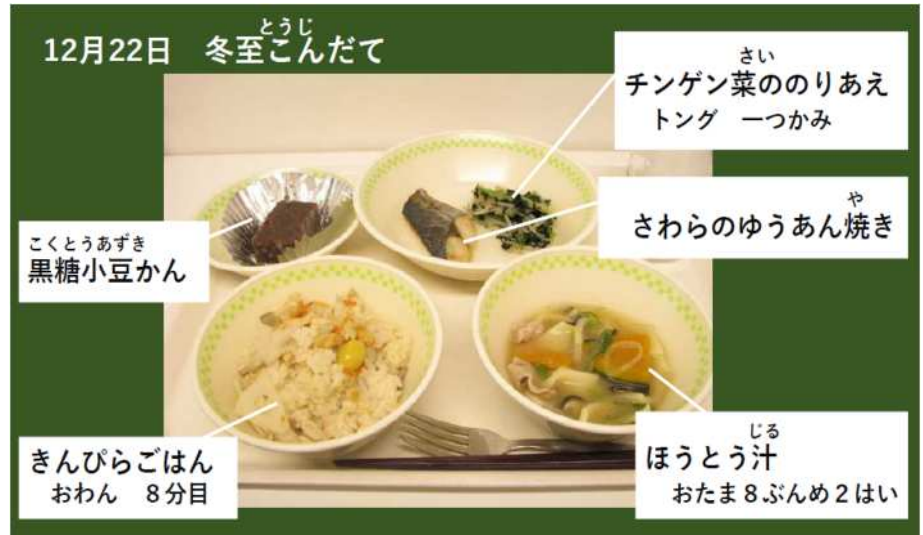


12月22日の「冬至」こんだては、きんぴらごはん、さわらのゆうあん焼き、チンゲン菜のりあえ、ほうとう汁、黒糖小豆かん、牛乳でした。

冬至は、日本では一年の中で、太陽が出ている時間が最も短い日です。冬至から3月20日の春分の日まで、少しずつ昼間の時間が長くなり、春分の日、夜の時間と昼間の時間が半分ずつになります。

冬至の七種（ななくさ）として、なんきん（かぼちゃ）・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うどんを食べると、「運」がつくと言われ、「きんかん」以外の6種類の食材を使いました。

黒糖小豆かんは、給食室で乾燥小豆を煮て作りました。手作りの良さは、甘さ控えめで食物繊維も豊富なところです。市販のゆで小豆缶詰よりも小豆の風味がしっかりしているので、苦手な児童は少し苦戦していましたが、小豆好きからは好評の一品でした。



1月11日の鏡開きにちなみ、献立は、ごはん、エビじゃこぶりかけ、レバーと豚肉のあまから、ほうれん草のゆず和え、あさりの赤だし、お汁粉、ヤクルトでした。

鏡開きは、お正月に備えたおもちをたべる日です。「縁を切る」ことを連想するため、おもちは、包丁で切らずに、金づちな

などで割って、分けますが、給食では、砕かれた上新粉やもち粉を使って、白玉団子にしました。

お正月や鏡開き当日にお汁粉を食べたご家庭も多かったようです。12月の冬至の時には、黒糖小豆ようかんが苦手だと言っていた児童がお汁粉は食べることができたり、ようかんは一口も食べられなかった児童が、白玉団子（団子の周りについて小豆は気にならなかった様子）は食べることができるようになっていたり、冬休みの間に味覚が発達している様子が見られ、子どもたちの柔軟さと成長には驚かされます。また、お汁粉大好きという児童が「おいしいよ！」「お汁粉大好き」とジェスチャーで教えてくれる姿も微笑ましく、黙食の中でも、児童が前向きに給食と向き合う姿から元気をもらいます。

寒さが厳しい日々が続きますが、食生活を整えて寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。