



令和5年1月31日  
 小金井市立南小学校  
 校長 檀原 延和  
 栄養士 遠藤 尚子

2月3日は節分です。その翌日の4日は立春といって、暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪や新型コロナウイルスも流行しています。外から帰ってきたら、必ずうがい手洗いをしましょう。

寒い時期には大根やれんこん、ごぼうなどの冬野菜を食べると、血行が良くなり体を温めてくれると言われています。また、野菜や果物にはかぜ予防になるビタミンCもたくさん含まれます。栄養をしっかりとって、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。



### 3日(金) 節分献立

2月3日の節分にちなんで、節分献立を作ります。昔から日本では節分に豆まきをしたり、家の前にいわしの頭を飾ったりして魔よけをする風習があります。給食でも、『大豆ごはん・丸干しいわし・節分豆』が登場します♪

### 14日(火) バレンタイン献立

ハート型人参をちりばめた『ラブラブ♥サラダ』と、大人気のガトーショコラを作ります♪年に1回の特別メニュー、楽しみにしててくださいね！

### 17日(金) 『食育の日』 SDGs 献立

毎月19日は食育の日です。南小ではこの食育の日に合わせて、SDGs 献立を紹介しています。今回は、お豆腐を作る時に出る大豆のしぼりかす“おから”を使ってドーナッツを作ります♪おからを使ったメニューを紹介するのは、今年度2回目です。大豆からできているおからは、タンパク質や食物繊維、マグネシウムなど栄養満点！！でも食べられる機会が少なく、廃棄されることも多い食材なんです…。そんな食材をおいしく料理してみなさんに食べてもらうことは、フードロスの削減につながり、環境にもやさしくまさにSDGsですね！

### 28日(火) セレクト給食

今回のセレクトは、つけ麺のスープのセレクトです。あっさり味の醤油つけ麺、まろやかでコクのあるみそつけ麺どちらか好きな方を選んでもらいます♪お楽しみに！



## 6年生が献立を考えました！



家庭科の授業でバランスの良い食事について勉強した6年生。その授業の中で、班ごとに給食の献立を考えることになりました。条件は、バランスが良く、1年生から6年生みんなに好まれるメニュー。

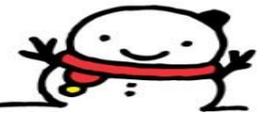
各クラスでいちばん良い献立を子供たちが話し合い、給食に登場させることになりました！

2月20日(月) 6年1組、 2月21日(火) 6年2組、 2月22日(水) 6年3組の順に提供していきます。楽しみにしててくださいね！

**旬の食べ物 … 小松菜、ほうれん草、大根、白菜、長ねぎ、水菜、りんご、みかん、オレンジ、ほたて、ぶり、たら、さば**



## 全国学校給食週間を終わって ~学ぼう!!給食の歴史~



1月23日～1月30日の一週間は、全国学校給食週間の取り組みとして、特別献立を実施しました。今年のテーマは、先月もお知らせしたとおり『学ぼう!!給食の歴史』。

期間中は、日本で初めての給食から戦後に再開された昭和20年代～現代の給食を再現し、給食時間中の放送でも当時の給食について解説を加え、その時代の食糧事情なども少しお話ししました。日本が貧しく満足に食事をとれなかった時代から経済が発展し、“飽食の時代”といわれるまでのめまぐるしい変化を一週間の給食とともに振り返りました。

• 1/23(月)  
『塩むすび、塩鮭、たくあん、みそ汁、牛乳』



(始まりの給食)

• 1/24(火)  
『砂糖揚げパン、カレーシチュー、脱脂粉乳、牛乳』



(昭和20年代の給食)

• 1/25(水)  
『食パン、マーガリン、鯨の竜田揚げ、ゆできゃべつ、珈琲、牛乳』



(昭和30～40年代の給食)

• 1/26(木)  
『ソフト麺、ミートソース、インディアナガ、みかん、牛乳』



(昭和40年代の給食)

• 1/27(金)  
『わかめごはん、鶏のバーベキュー焼き、粉ふきいも、野菜汁、牛乳』



(昭和50年代の給食)

• 1/30(月)  
『ごはん、小松菜ふりかけ、おでん、だし汁(7/7用)、牛乳』



(現代の給食)

明治時代の簡素な屋敷食から始まり、戦後、食べ物がなく、アメリカの援助を受けて再開された給食。脱脂粉乳と大きなコッペパンから、おかずや汁物、デザート、ごはん、焼き物…など年代を追うごとに充実する給食の内容に子供たちも興味をもってくれたようです。「昔の給食は今の給食と比べて量が少なかった。」「脱脂粉乳を飲まなければいけないなんてかわいそうだった。」「昔の給食を食べて好き嫌いはいけなかったんだと思った。」「昔は戦争もあって、大変だったんだね。」「鯨の竜田揚げがおいしかった。また出してほしい!!」「昔の給食はだしがいつもより薄いと思った。」「ソフトめん、すごくおいしかった!昔の給食もおいしいんだね。」「やっぱり、今の給食の方がいいな。」など色々な感想が聞けました。

特に印象に残ったメニューは、やはり『脱脂粉乳』と『鯨の竜田揚げ』、『ソフトめん』だったようで、このメニューが登場した日は、先生たちも「脱脂粉乳、昔と比べたらだいぶ飲みやすくなっていてけど、子供はきつかったみたいね〜。」とか、「うちのクラスの〇〇くんがすごい気に入ったみたいで何回もおかわりしてたの!」「『鯨の竜田揚げ』うちのクラスで大人気でした!私も初めて食べたけどおいしかったです!」「私たちの時はもっと固かった気がするけど、懐かしい味だったわ〜。」「ソフトめん、温めてくれたんですか?自分の時は冷たいままでしたよ!全然おいしくなってますよ!」など印象が強かったようです。

実は、今回のレシピは、昔の給食の本を参考にしているので、自分の献立とは違い、正解がわからないうまく調理にあたりました。毎日、調理員さんたちと「このメニューはこんなイメージであっているのかな?なんかコクがないけど、もう少し塩を入れてみる?」とか、ソフトめんを温めるのに、初めはスチームコンベクションオープンで全校分を温める予定が、量が多すぎて全然温度が上がらず、急遽お釜で蒸すことにしたり…。調理員さんに助けられながら、なんとか乗りきった一週間でした。

貧しくて食べることができなかった時代から、飽食の時代と言われる現代まで、給食を通して日本の歴史を振り返った今回の給食週間。この取り組みを通して、子供たちの心に“食べる”ということの意味が少しでも伝わればうれしく思います。

