



令和5年1月10日  
 小金井市立南小学校  
 校長 檀原 延和  
 栄養士 遠藤 尚子

# 全国学校給食週間に向けて

テーマは、『学ぼう！給食の歴史』

明けましておめでとうございます！今年も、おいしく安心・安全な給食を提供していきたいと思ひます。ご協力よろしくお祈ひします。

みなさんは楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ今年度も残すところ3ヶ月を切りました。1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウィルスが流行する時期のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。また、新型コロナウィルスの流行も収まっています。感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人一人が感染症予防を徹底しましょう。

また、1月には、年初めの行事や行事食、また全国学校給食週間という大きなイベントがあります。いつもと違った特別献立が登場するので楽しみにしててくださいね！



## 今月の給食より

### 11(水)『春の七草うどん・白玉しるこ』

『春の七草うどん』…春の七草(切、芥、ナ、ゴギョウ、ハバ、ホトケ、双、双)を使ったうどんです。日本では古くから年の初めに若菜を摘み、その生命力をいただくことで、一年中病気になるいと言われてきました。

『白玉しるこ』…1月11日の鏡開きにちなんで、おしるこを作ります。お正月にお供えていた鏡もちを小さく砕いて、一年の健康を願ひ、お雑煮やおしるこなどにして食べる習慣があります。給食では、お餅の代わりに手作りの白玉を入れて『白玉しるこ』を作ります♪家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

### 19日(木)食育の日『皮ごと食べよう！！SDGs献立』

毎月SDGs献立を紹介している食育の日ですが、今回は、いつもは捨てられてしまう、野菜や果物の皮も一緒に料理した、かくれんぼドライカレーと、皮ごとこんがり焼いた焼きりんごを作ります♪いつもは捨てられてしまう皮を料理しておいしく食べてもらうことは、食品ロス削減につながりますね！みなさん味わって食べてくださいね。

### 31日(火)セレクト給食『ぎつね餅 or きな粉餅』

今回のセレクト給食は、お餅のセレクトです♪甘辛く煮た油揚げにお餅を入れて、コトコト煮たぎつね餅と、香ばしいきな粉をたっぷりまぶしたきな粉餅、どちらか好きな方を選んでもらいます。

## ★ 23日(月)～30日(月)全国学校給食週間「学ぼう！！給食の歴史」★

毎年1月24日から30日は、『全国学校給食週間』です！期間中は、日本全国で様々なイベントが行われ、普段の給食とは少し違った特別メニューが登場します。今年度の給食週間は、今年度の給食週間は、給食の歴史をテーマにした取り組みを考えています。楽しみにしててくださいね！

旬の食べ物 … 小松菜、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

1/24～1/30は、全国学校給食週間(南小では1/23～1/30)です。学校給食週間とは、戦後、学校給食が再開されたことを記念してできたものです。学校給食の意義や役割りについて、理解と関心を高め、学校給食のより一層の発展を図ることを目的にしています。

現在では、食料不足だった戦後から大きく変わり、たくさんの食品から何が自分に必要かを選び、考えて食べることが求められています。

そのような背景から、学校給食も“学校で食べるお昼ごはん”としてだけでなく、“生きた教材”としてみなさんの食生活のお手本となるようにと考えて献立を決めています。

栄養バランスがとれていることはもちろん、季節感のある献立、地場産の食材を取り入れた献立、日本の郷土料理や行事食、世界の国の料理、毎月19日の食育の日には、SDGs献立の紹介など、南小でも様々な取り組みをしてきました。

今年度の学校給食週間は、『学ぼう！給食の歴史』と題し、日本で初めて出された給食の献立や、戦後給食が再開されてから、どのように変化を遂げていったを知ってもらうため、年代別によく食べられていたメニューを取り入れた献立にしてみました。

お父さんお母さん、またおじいちゃんおばあちゃんまで親しみのある懐かしいメニューが登場するかもれません。

是非ご家庭でも話題にして、昔の給食、給食の歴史について子供たちに伝えていただければ嬉しいです。ご協力よろしくお祈ひいたします。

## 期間中の献立

### 23日(月)日本で初めての給食(明治22年)

【塩むすび・焼き鮭・たくあん炒め・みそ汁・牛乳】

### 24日(火)昭和20年代の給食

【砂糖揚げパン・昔のレシビを再現！！カレーシチュー・脱脂粉乳・牛乳】

### 25日(水)昭和30年代の給食

【食パン・マーガリン・鯨の竜田揚げ・ゆできゃべつ・マカロニスープ・牛乳】

### 26日(木)昭和40年代の給食

【ソフト麺のミートソース・インディアンサラダ・みかん・牛乳】

### 27日(金)昭和50年～60年代の給食

【わかめごはん・鶏肉のバーベキュー焼き・粉ふきいも・野菜汁・牛乳】

### 30日(月)現代の給食(南小の給食&だし汁クイズ)

【ごはん・小松菜とじゃこのふりかけ・大蔵大根のおでん・だし汁(クイズ用)・牛乳】





