



令和6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



## 全国学校給食週間を終えて



1月22日～1月26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『振り返ろう！みなみの給食～開校50周年～』。

期間中は、小金井市で初めて作られた給食や、南小が開校した昭和48年6月に初めて出された給食、開校10周年を迎えた昭和50年～60年代の人気メニュー、開校30周年～40周年の平成の献立、そして開校50周年を迎えた現在までの献立を再現し、南小の給食がどのように変化していったかを子供たちに感じてもらいました。給食時間の放送でも栄養士が当時の給食について解説を加えたり、今回は初の試みとして、給食委員さんを特別ゲストとして招き、その日の給食の感想や質問をその場で発言してもらう実況中継方式給食放送に挑戦したり…。

日本が豊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。

・1/22 (月)  
 『砂糖揚げパン、ゆでたまご、脱脂粉乳、牛乳』

(小金井市初めての給食)



・1/23 (火)  
 『ぶどうパン、カレーシチュー、みかん、牛乳』

(南小初めての給食)



・1/24 (水)  
 『元気ごはん、豚汁、野菜の漬物、牛乳』

(開校10周年～20周年の給食)



・1/25 (木)  
 『味噌ほうとう、山梨名物♪五平餅、蒟蒻と野菜の炒めもの、牛乳』

(開校30年～40年代の給食)



・1/26 (金)  
 『セレクトだし茶漬け(さばだしor鶏だし)、レンコン入り♪鶏つくね、ピリ辛炒め、牛乳』

(開校50周年(現代)の給食)



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ィ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しています。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。



### 2日(金) 節分献立

2月3日の節分にちなんで、ひと足早い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(水) 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、大人気の三角チョコパイを作ります♪年に1回の特別メニュー、楽しみにしててくださいね！

### 19日(月) 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、野菜の皮も一緒に料理した、かくれんぼドライカレーと、千切り野菜のスープを作ります♪

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。

### 28日(水) 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13日(火) 6年1組、 2月15日(木) 6年2組、 2月16日(金) 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

今から76年前の昭和23年、第一小学校で初めてミルク(脱脂粉乳)だけが出された給食から始まった小金井市の給食。今回は、その3年後のコッペパンと脱脂粉乳、味噌汁、おかずの献立から再現していきました。

南小で初めて給食が出されたのは、昭和48年6月。この頃には、学校内に給食室が作られ、温かいおかずを提供できるようになりました。初めての献立は『カレーシチュー』♪当時のレシピをそのままに再現してみました。

その後は、ごはんが登場するようになり、郷土料理や世界の料理が登場するようになり、現在の南小では、セレクト給食やだし汁クイズが行われていたり…年代を追うこ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お皿の数が少ないと思った。」「脱脂粉乳はやっぱり無理だった…。」「南小の給食は、昔からおいしかったことがわかった。設備も整っていない時からおいしい給食を作っていてすごいと思う。」「ランチルームのことを初めて知った。今の南小にもあればいいのに。」「カレーシチューまた出してほしい!!」「昔の給食はだしがいつもより薄いと思った。」「今の南小の給食って、セレクトとかだし汁クイズがあるから楽しいんだね。」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『ゆでたまご』の献立だったようで、このメニューが登場した日は、先生たちも「脱脂粉乳、昔と比べたらだいふ飲みやすくなっていたけど、子供はきつかったみたいだね。やっぱり残っちゃったわ。」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!」「ゆでたまご、食べ方わからなくて皮むけない子が何人もいました。ビックリ!!」…などのコメントをいただきました(笑)

実は、今回のレシピは、昔の給食のレシピを参考にしているので、自分の献立とは違い、正解がわからないまま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、「いつものひじきごはんの作り方とは違うから、もっとひじきの味付け濃くしないとおいしくならないんじゃない?」とか…。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。

貧しくて食材が手に入らず、満足に調理ができなかった頃から、飽食の時代と言われ、整った設備の中で様々な調理ができるようになった現在まで、南小の給食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、子供たちの心に南小の給食の進化や、いつの時代もあふれている作り手の愛情が少しでも伝わればうれしく思います。