



1月給食だより

令和 5 年 1 月 1 0 日
 狛江市立和泉小学校
 校長 鷲見 真太郎
 主任栄養教諭 早乙女 理恵

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

学校で食べる給食は単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれにかかわる人への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための教材となるものです。

日本の学校給食は、1889年(明治22年)、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた、私立忠愛小学校で始まったとされています。お坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜などで貧しい家庭の子供たちに食事を用意したのが給食の始まりです。

昨年引き続き、学校給食の再現をします。

昨年も行いましたが、今年も昔の給食の再現をします。24日は明治22年の給食の始まりで、「2色おにぎり、鮭の塩焼き、おひたし、みそしる、麦茶」、25日は昭和20～30年代の給食で「少し大きなコッペパン、イチゴジャム、白菜のクリーム煮、果物、牛乳」、26日は昭和40～50年代の給食で「ソフト麺、カレーソフト麺のスープ、くじらの竜田揚げ、マセドアンサラダ、牛乳、ミルメーク」です。30日は昔懐かしの給食で「きなこ揚げパン、おでん、果物、牛乳」です。揚げパンとおでんの組み合わせ、今はありませんが、昔は当たり前でした。それを体験してもらいます。

明治22年の給食再現では、牛乳は出さず小さな麦茶を出します。本来はみそ汁もつかないのですが、午後の授業のことも考え、エネルギー確保のためにつけました。それでもいつもより150キロカロリーくらい少ないので、間食や夕飯で足りない栄養素の補充をお願いいたします。現在は食材も良いものになり、調理技術も上がっているため何でもおいしく出来上がりますが、コッペパンも昔はパサパサで硬く、あまりおいしくはありませんでした。そして「わらじパン」と呼ばれる程、今の1.5倍はある大きさでした。

この機会に保護者の皆様の子供のころの給食の話をしていただき、改めて学校給食へ関心をもっていただけたらと思います。

12月のもりもり大賞は？

12月は行事食などが多くありましたが、落ち着いて食べていて比較的残菜も少なく感じられました。やはり何と云っても、最終日のクリスマスを意識した献立は最強でした。パーフェクト完食をついに達成したクラスもありました。廊下を歩きながら教室を覗くと「今日のチキン最高です!」「めっちゃうまいです!」と興奮気味に声をかけてくれました。冬至の行事食「かぼちゃのいとしこ煮」は、小豆から煮ているのですが、やさしい甘さが低学年に好評で、ほとんど残っていませんでした。

そして、12月のもりもり大賞は不動の**6年3組!**(ほぼ毎日パーフェクト完食!)おかわりをもっていくと目をキラキラさせてくれます。次に、6年に負けてないぞ!**4年3組!**そしてこのもりもり大賞をみて意識してきたのでしょうか? **6年2組**、**5年の3クラス**、**4年2組**、**3年1組**も頑張っています。献立にもよりますが、ずいぶん青バケツに戻ってくる残菜が少なくなってきました。うれしい限りです。

