

1月 食育便り

2021年1月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

新年明けましておめでとうございます。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくをお願いします。

いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防のためにも、引き続き、外出後と食事前には石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。

食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この一年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p>  <p>地域や家庭によって内容は様々ですが、縁起によい食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p>  <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p>  <p>年神様にお供えていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p>  <p>あずきの赤い色は、悪いものを追い払う力があるといわれ、おかゆにして食べられます。</p>

旬の食材一口メモ ほうれん草

ほうれん草の旬(おいしい時期)は11月～2月です。緑黄色野菜を代表する野菜で、ビタミンCやβ-カロテンがとても多く含まれています。また、カリウムやカルシウム、鉄などミネラルのバランスもよく、高血圧や貧血の予防、歯や骨を丈夫にするはたらきも期待されます。最近では、一年中店頭には並ぶようになっていますが、冬場に出回る濃い緑色のものが栄養価も高く、甘みも増しています。ビタミンやミネラルの含有量は、夏より冬のほうが2倍くらい多いです。



1月24日～30日「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史を知ろう!

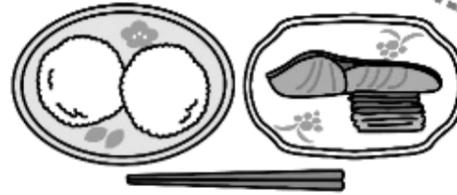
昔の給食を見てみよう!



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛(ちゅうあい)小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へ広まりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなりました。



明治22年 (1889年)



おにぎり 塩サケ 漬物

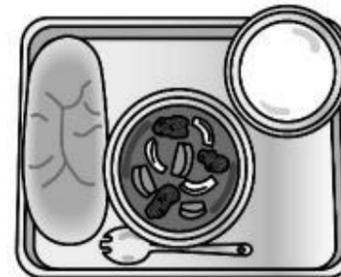
忠愛小学校は大督寺(だいとくじ)というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



昭和21年12月24日に給食が再開されました。冬休みと重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間が「全国学校給食週間」となりました。



昭和25年 (1950年)



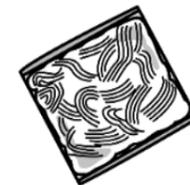
パン ミルク カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食が教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容も変化していきました。

昭和38年 (1963年)

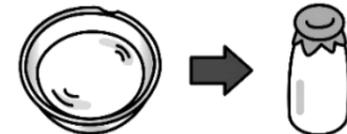


主食として、ソフト麺が登場する



昭和39～43年 (1964～1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



近年では、社会環境の変化とともに食習慣の乱れや偏った食事による肥満や生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進する「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

昭和51年 (1976年)

米飯給食が正式に始まる

