



給食たより

令和 7 年 度
さいたま市立海老沼小学校
お子さんと一緒にご覧ください

あけましておめでとうございます。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？今年も子どもたちが元気に過ごせるように、おいしい給食を作りますので、よろしくお願いいたします。
1月は全国学校給食週間があります。給食の歴史について紹介します。



1月24日～30日は 全国学校給食週間

| | |
|--|---|
| <p>明治22年(1889年)</p> <p>・おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p> | <p>昭和22年(1947年)</p> <p>・栄養味噌汁、脱脂粉乳(ミルク)</p> |
| <p>昭和30年(1955年)</p> <p>・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、鯨の竜田、サラダ、ジャム</p> | <p>昭和52年(1977年)</p> <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ</p> |

学校給食のはじまり

日本の学校給食は明治22年に山形県鶴岡町の忠愛小学校からはじまったとされています。
昔の給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で提供されたものでした。現在は、子どもの健康の保持増進を図ることや食育活動の一環として大切な役割を果たしています。



パクパクチャレンジカードについて

給食週間は、学校給食の意義や役割について理解を深めて、関心を高めるための1週間です。この期間には、明治時代の給食や友好都市・姉妹都市の料理を給食風にアレンジした献立を提供します。また、全学年「給食パクパクチャレンジカード」に取り組みます。給食週間終了後、ご家庭からの一言をいただく欄を設けていますので、ご協力よろしくお願いいたします。

給食週間の給食について

昭和の給食
昭和初期～中期
「くじらの竜田揚げ」



昭和の給食の話をすると、よく耳にするのが「くじらの竜田揚げ」です。昔は鶏肉や豚肉は高級で給食にはなかなか使えなかったそうです。そんな時に、安く手に入ったのが「くじら肉」だそうですが、昭和60年代にはくじらの保護を目的に、商業目的の捕鯨を禁止する法律ができました。調査のための捕鯨は継続されていたため、調査目的で捕獲されたくじらを給食に利用することはあったようです。

今では貴重となった「くじら肉」を竜田揚げで提供します。命の恵みに感謝していただきます！

昭和の給食
昭和中期～後期
「カレーライス」
「ミートソースパグティ」



給食の洋風化が進み、現在でも人気のカレーライスやスパゲッティなどのメニューがみられるようになりました。鶏肉や豚肉もよく提供されるようになり、飲み物も脱脂粉乳から牛乳に切り替わりました。この頃のスパゲッティは「ソフトめん」という給食用に開発された麺が使われていました。西日本よりも東日本でよく食べられていたそうですよ。カレーライスやスパゲッティの日によく出たメニューのひとつが「フルーツポンチ」だそうです。白玉もちが入っておらず、杏仁ゼリーや缶詰のさくらんぼが入っていたそうです♪

平成の給食 「ぶどうパン」



昭和中期から少しずつパンのバリエーションが増えていきました。それまではプレーンのコッペパンばかりだったのに対して、ツイストパンやぶどうパン・チーズパンなども給食に登場し始めました。

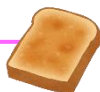
今ではパンの種類も多くなり、ぶどうパンを給食で提供する機会も減りました。昔懐かしい味をおいしくいただきましょう！

令和の給食 「大根のそぼろ煮」 「ジョア」

授業やオリンピック、ツール・ド・フランスなどとコラボレーションして外国料理を提供するようになりました。他にも、食育を意識して昔ながらの郷土料理、行事食なども提供されています。地産地消が推進され、地元の野菜を取り入れることも増えました。技術が発達し、旬の時期でない野菜も手に入るからこそ、季節や旬を意識して食材を使って給食を作ります。海老沼小では飲水量が減る冬は給食にジョアを取り入れて、カルシウム摂取を促すこともあります。

冬が旬の野菜「大根」を、体を温めてくれる「生姜」をきかせたそぼろ煮にします。おいしく食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう！

昔の学校では教室に石油ストーブがあり、班ごとに給食のパンを焼いたり、たらいにお湯を張って教室を加温したり、お湯を張ったたらいに給食の牛乳を入れて、ホットミルクにしたりと便利に使っていました。



はる ななくさ 春の七草

1月7日(人日の節句)に七草がゆを食べる風習があります。「人日」という言葉には「人を大切にする」という意味があります。七草がゆは、1年間を無病息災で過ごせるように、疲れた胃腸を労り、ビタミンも補えるおかゆです。消化を助けてくれるはたらきもあります。新年の行事食を経験してみましょう。



1月

お正月はおせちを食べよう！

いくつ知ってる？「おせちのいわれ」※諸説あります

数の子

卵の数が多いことから、子宝に恵まれるようになる。

紅白なます

大根の白とにんじんの赤で、お祝いの水引をイメージ。

だてまき

巻物を書物に見立て、教養を身につけて学業が成就するように、という願いを意味します。

くろまめ

まめ(勤勉)に働き、元気に暮らせるように、という願いを意味します。

えび

お年寄りの腰のような形から、長生きを象徴。

かまぼこ

初日の出のような形からおめでたさを象徴。



「良い一年を過ごせますように」と、願いながらおせちを食べよう！

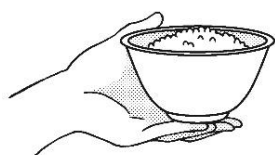


自分の食事の様子を振り返ってみましょう！

食事のマナーは身につけていますか？給食の時間だけでなく、朝ごはんや夜ごはんの様子も振り返りましょう。食事のマナーと一緒に食事をする人が気持ちよく、そして楽しく食事の時間を過ごすために大切なことです。忘れがちですが和食では、お皿の並べ方にも決まりがあります。ごはんが左手前・汁物が右手前です。食事のマナーといっしょに身につけましょう！

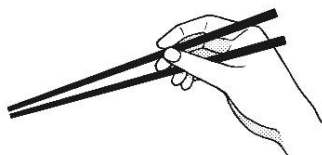
食器の持ち方・姿勢はできていますか？

茶わん



親指は茶わんのへりにかけ、残りの4本指をそろえ、糸底を支えます。

はし



上のはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えます。

姿勢



背筋を伸ばし、体と机との間はこぶし1個分あけて、足はそろえて床につけます。

今年(うま)は午馬(うま)よくかんで食べよう！

馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。

