



1月給食だより

令和 8年 1月 8日
杉並区立三谷小学校
校長 入倉 勝
栄養士 人見 美知

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登校しましょう。本年も、安全・安心でおいしい給食作りに努めてまいりますので、引き続きよろしくお願い致します。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

学校給食の始まり



明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)

五色ごはん
栄養みそ汁
(大正12年ごろ)



支援物資による学校給食の再開



戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク
トマトシチュー
(昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に



昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
(昭和40~50年ごろ)

カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)





給食委員会の取り組みとして、2学期に三谷小の全校児童にリクエスト給食のアンケートを実施しました。12月18日の児童集会で結果発表をすると、みんな大盛り上がり!リクエストの集計や児童集会の準備など、がんばってくれた給食委員会のみなさん、ありがとうございました!

1月の給食では3位のきな粉揚げパン、4位のフルーツポンチが登場します!1位・2位・5位は2月と3月に出す予定ですので、楽しみにしててくださいね♪

結果発表!!

1位	ココア揚げパン	95 票
2位	みそラーメン	90 票
3位	きなこ揚げパン	23 票
4位	フルーツポンチ	11 票
5位	カレーライス	5 票



1月の給食紹介



◆ 9日(金) おみくじコロッケ ◆

毎年恒例となった、コロッケの中身で運勢を占う、少しドキドキするコロッケです。何が当たるかは食べてからのお楽しみ♪みなさんにとって、今年もすてきな一年になりますように。(アレルギー対応が必要な方には事前にお知らせしています。)

◆ 13日(火) お汁粉 ~鏡開き~ ◆



1月11日は「鏡開き」でお正月にお供えた鏡もちを下ろします。この日は朝から給食室で小豆を煮て、おもちは白玉粉とお豆腐を使って作ります。



◆ 15日(木) お赤飯 ~小正月~ ◆

1月15日の小正月は、正月行事の後半にあたる節目の日です。にぎやかだった正月を静かにたたみ、年神様を感謝とともに見送り、日常へ戻るための節目として行われてきました。この日の朝食には「小豆がゆ」を食べて小豆の赤い色で邪気を払い、1年の無病息災を願う習慣があります。給食では小豆をごはんに炊きこんで、お赤飯を作ります。



◆ 24日~30日 全国学校給食週間 ◆

お弁当を持ってこれない子に「おにぎり、焼き塩鮭、菜の漬物」を出したことが、学校給食の始まりとされています。26日は学校給食の始まりメニューです。また、毎年この時期になると、昔の給食を再現するのに「くじら」を使うのが定番です。給食で初めて「くじら」を経験する子は、最初は「くじら食べるの?」と半信半疑ですが、給食の後には「また出して!」と言われ、「くじら」の味を知った子は、次の年には「くじら楽しみ♪」となります。30日は、東京献立として、江東区の深川地域発祥の「深川めし」や江戸川区でとれた小松菜を使用した「小松菜入りつくね」を作ります。

