



# 1月給食だより

令和 8 年 1 月 号  
杉並区立高井戸第四小学校  
校長 本橋 忠旗  
栄養士 佐藤 由佳

あけましておめでとうございます。今年も、子供たちに安全でおいしい給食を届けられるよう、給食室一同、努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

休み明けは、生活リズムがくずれがちです。朝・昼・夕の3食をしっかりと、早寝・早起きなど生活リズムを整え、元気に登校しましょう。

ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅう かん



がっ こう きゅうしょく はじ

## 学校給食の始まり



めいじ ねん やまがたけん しりつちゅうあいしょうがっこう ます こ しょくじ ていきょう  
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。  
がっこう だいとくじ てら なか ぼう いえいえ まわ きょう とな かね た もの つか  
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  
しょくじ ようい たいししょう ねん こ えいようじょうたい かいぜん ほうほう がっこうきゅうしょく  
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  
くに しょうれい かくち ひろ せんそう しょくりょうぶ そく ちゅうし え  
が国から奨励されるなど、各地へ広がりしましたが、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

や ざかな  
焼き魚  
つけもの  
漬物

めいじ ねん  
(明治 22 年ごろ)



こしき  
五色ごはん  
えいよう  
栄養みそ汁  
たいししょう ねん  
(大正 12 年ごろ)



し えん ぶっ し がっ こう きゅうしょく さい かい

## 支援物資による学校給食の再開



せん こ こ えいようじょうたい あつ か しんばい こえ たか しょうわ ねん がっ か ラ ラ きゅうえんごう  
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 (アジア救済公  
にんだんたい きゅうしょくようぶつし き ぞう よく がっ こうきゅうしょく さいかい どうしよ がっ か がっこうきゅうしょくかんしや ひ  
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」  
とていましてが、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  
しょうわ ねん  
(昭和 22 年ごろ)



### コッパン・ミルク

たつた あ  
クジラの竜田揚げ  
ぜ ぎ  
せん切りキャベツ  
しょうわ ねん  
(昭和 25~30 年ごろ)



ゆた こん だて ない よう

## バラエティー豊かな献立内容に



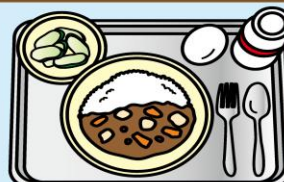
しょうわ ねん がっこうきゅうしょくほう せいりつ じっ たいせい ほうてき とのど がっこうきゅうしょく きょういくかつどう い  
昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位  
ちづ しょうわ ねん せいしよく ちゅうしん しょうわ べいはん はん せいしき どうにゅう  
置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯 (ご飯) が正式に導入されると、カレー  
ライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していききました。

ミートスパゲッティ  
ぎゅうにゅう  
牛乳

フレンチサラダ  
しょうわ ねん  
(昭和 40~50 年ごろ)



カレーライス  
ぎゅうにゅう しお  
牛乳・塩もみ  
たまご  
ゆで卵  
しょうわ ねん  
(昭和 51 年ごろ)



# ❖1月の献立から❖

## ★七草汁(9日)

春の七草は、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。お正月の7日には、この七草をおかゆと煮込んで食べ、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。給食では、七草の中からかぶ、大根、せりを使って七草汁を作ります。

## ★みたらしだんご(13日)

11日(日)は、鏡開きの日です。お供えしていた鏡もちをさげて、もちを雑煮やおしるこにして無病息災を祈ります。



## ★ブラジル料理(19日)

フェイジョアードは、黒いんげん豆とソーセージ、豚肉などをにんにくや岩塩で煮込んだ料理です。ポルトガル語でフェイジャオンは「豆」を意味します。パステウは小麦粉で作った皮に、肉や野菜などの具を入れて油で揚げた揚げ餃子のような食べ物です。



## ★全国学校週間(1月24日～30日)

26日(月)：日本で初めての給食は「おにぎり・塩鮭・漬物」だったそうです。すいとんは、小麦粉を水でねってだんご状にしたものを、お汁にいれた料理です。

27日(火)：完全給食が実施され始めた昭和25年頃、給食の主食のほとんどがパン(食パンかコッペパン)でした。今ではさまざまな調理パンを提供しています。今回は揚げパンで提供します！

28日(水)：くじらは戦後に登場し、昭和30年代～40年代の給食にはよく登場した食材です。揚げたくじらに甘辛だれをからめて提供します。

29日(木)：昭和51年頃から米飯給食が開始され、カレーシチューからカレーライスに変化しました。それまでの主食はパンでした。

30日(金)：ぶり大根は、富山県の郷土料理です。ぶりは出世魚で、成長に合わせて名前が変わります。ワカシ(35cm以下)→イナダ(35～60cm)→ワラサ(60～80cm)→ブリ(80cm以上)とされています。今日の「ぶり大根」は給食用にアレンジして、ぶりを揚げています。魚が苦手な人もおいしく食べられます。

がつ

にち

かがみびら



# 1月11日は鏡開き

ちいき ちが  
(地域によって違いがあります)



かがみ ちい わ しる こ い おびょうそくざい ねが  
鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願う  
た ぎょうじ ちい ほうちよう はもの  
て食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を  
つか ぶ し せつぶく れんそう えん ぎ わる  
使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、  
き て わ わ ひら  
木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」とい  
えん ぎ よ こと ば つか  
う縁起の良い言葉が使われます。

