



1月食育だより

新年おめでとうございます。

新しい年を迎え、子どもたちも目標新たにやる気に満ちていることと思います。年末年始の休みで生活リズムは乱れがちです。生活リズムの乱れは健康にとって大敵です。食事はできるだけ決まった時間に食べ、規則正しい生活を心がけましょう。



1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。

明治22年、山形県鶴岡市の私立小学校で始まったとされる日本の学校給食は、戦争によって中止されながらもさまざまな歴史をたどり今日まで続いています。全国学校給食週間は、戦後アメリカの支援団体からの援助により学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の長い歴史を振り返り、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。

昔の給食



今でも人気の揚げパンは昭和27年、東京にある小学校の調理員さんが硬くなったパンをおいしく食べてもらおうと、油で揚げ砂糖をまぶすことを考えついたのが始まりです。

昭和40年代には製麺会社が袋に入った柔らかい麺「ソフトめん」を学校給食用に開発し、ソフトめんにミートソースをかけたスパゲティが食べられるようになりました。しかし、ソフトめんが給食に登場したかはどうかは地域によって差があり、関東地方に住む人達にとっては馴染みのソフトめんも関西や四国・九州、北海道の人達にはほとんど知られていません。

昭和50年代に入り主食がお米の給食を出せるようになり、洋食・和食・中華と献立のバリエーションが広がりました。

今月の給食より

- 行事食等 鏡開き献立・11日 全国学校給食週間・24～30日（学校給食の歴史がわかるメニューが登場）
- 季節の料理 田舎雑煮、おでん
- 地場産物（飯能市産）米、大豆
- 旬の食材 里芋、大根、白菜、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、みかん

1月11日



鏡開き

1月11日は「鏡開き」です。鏡開きは正月にお供えした鏡餅を家族で分け合い、お汁粉やお雑煮にして食べる行事です。年神様に感謝の気持ちを示し無病息災を祈りながら食べます。11日の給食ではみそ味の田舎雑煮を作ります。もち白玉粉と豆腐を合わせた手作りです。

旬の食材

【だいこん】

だいこんの原産地は地中海沿岸から中央アジアといわれ、古代エジプトではピラミッド建設をした人々の食料になっていたそうです。日本へは稲作文化とともに伝わりましたが、栽培が盛んになったのは江戸時代からです。現在では、じゃがいもの次に多く栽培されていて、煮物などの料理だけではなく切干大根や漬物のような加工品も作られています。白い根の部分にはビタミンCが多く、消化を助けるジアスターゼという酵素が含まれています。

【白菜】

今では夏の暑い時期でもお店にある白菜ですが晩秋から冬が旬です。寒さで霜が降りると葉がより甘く柔らかくなってとても美味しくなり、お鍋など体を温める料理にはかせない食材の一つです。白菜は西洋のキャベツに対し、東洋を代表する野菜です。

【ブロッコリー】

ブロッコリーはもともとキャベツや白菜と同じ仲間で、私たちが普段食べているのは「つぼみ」の部分です。ビタミン・ミネラル・食物繊維などどれも豊富で、特にビタミンCはレモンより多く含みます。