

給食だより

1月号

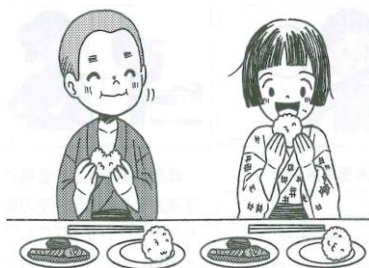
令和7年1月8日
中野区立北中野中学校
校長 津村 慶
栄養士

新年明けましておめでとうございます

新しい年が始まりました。毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ごしましょう。今年も安全でおいしく楽しみな給食を。。と給食室一同はりきっています。2025年もよろしくお願いします。



1月24日から30日は全国学校給食週間です。



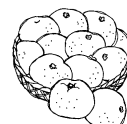
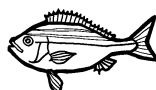
現在の学校給食は栄養バランスが整い、豊富な食材を使ったいろいろな献立でいつもおいしく食べることができます。しかし、昔からこのように豊かなものだったわけではありません。学校給食は明治22年に山形県の小学校で貧困の児童を対象に行われたのが始まりです。当時はおにぎりと塩鮭に漬物という質素なものでした。その

後、昭和に入り、戦争で学校給食を続けることが難しくなり、さらに学童疎開によって中止になりました。戦後、昭和21年12月24日、関東で学校給食が復活して記念すべき日となりました。冬休みの関係でその1か月後の1月24日からの1週間が学校給食週間となりました。食べることは私たちの心と体に力をわきたたせる源です。毎日何気なく食べている給食ですが、実は長い歴史があり、その陰には多くの人の働きや力があることを理解するとともに食べることの大切さを考えるきっかけになればと思っています。

子供たちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました。(2009年4月1日施行)

時代の流れとともに変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も子供たちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしく頂きましょう。

北中野中では、東京の地場産の食材を使ったメニューや郷土料理、外国の料理が登場します。



1月の食べものあれこれ

1月は暦の行事が多く、たくさんの行事食があります。

雑煮いろいろ



＜お雑煮＞行事食のなかでも代表的なのがお雑煮です。みなさんのご家庭ではどのようなお雑煮を食べましたか？お雑煮の主役である餅の歴史は古く、平安時代にはお正月に長寿を願って鏡餅をお供えしていました。お雑煮を食べるようになったのは室町時代で、江戸時代に全国的にお雑煮でお正月を祝うようになりました。

みそとしょうゆ、角餅と丸餅などの東西のお雑煮の違いはそのころからすでにあったようです。具にはその地方の産物が入ることが多く、山村なら山の幸、海に近いところなら海の幸が使われることが多いですが、海から遠いところではふだん手に入りにくい鰯などをお正月のごちそうとして入れることもあるようです。お雑煮を調べると日本全国の食文化が見えてきます。

＜おせち料理＞お正月の華である「おせち料理」です。お重を重ねるのは、めでたさが重なるからだともいわれています。

黒豆・・・まめまめしく働けるように。**田作り**・・・豊作を祈って。

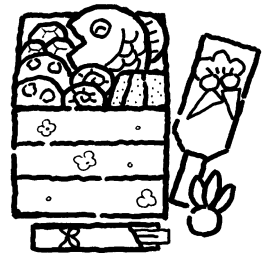
昆布巻き・・・「よろこぶ」にかけて。**数の子**・・・子孫繁栄を祈って。

きんとん・・・お金や財宝が増えるように。

鯛・・・めでたい。**えび**・・・腰が曲がるまで長生きできるように。

れんこん・・・見通しがきく。

紅白なます・・・大根は根をはるので。白は清浄、赤は魔除けを表します。



＜春の七草＞1月7日は七草を入れたおかゆを食べる慣わしがあります。

七草は、「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」の7つです。お正月の食事に疲れた胃を休ませるのにぴったりです。



＜鏡開き＞1月11日は鏡開きです。米からできるおもちは神聖な食べもので、丸い鏡に見立てた鏡餅に神様が宿るとしてお正月にお供えします。お正月が終わると鏡餅を食べて神様とお別れをします。「切る」は縁起がよくないので「開く」といいます。

＜小正月＞1月15日には、あずきがゆを食べて豊作を祈る慣わしがあります。どんど焼きやどんどん焼きといって木の枝につけたもちやだんごを焼いて食べることもあります。いずれも無病息災や豊作を祈る慣わしです。