



1月給食だより

令和7年1月9日
北区立堀船中学校
校長 阿久津 光生
栄養士 青木 真歩

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひいたします。

今年巳(へび)年!

へびは、食べる時に獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



学校給食の移り変わりをみてみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたと思われる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

今月の郷土料理♪

1/8 がめ煮(福岡)・・・博多の方言”がめくりこむ=寄せ集める”が由来。また、どぶがめ(=スッポン)を入れて煮込んでいたからという説もあるようです。現在は、鶏肉を使うことが多いです。

1/8 白味噌の雑煮(徳島)・・・東京のお雑煮はすまし汁なの一般的なですが、徳島では白味噌です。お雑煮は全国各地に個性がいろいろ!お餅の形が丸か四角か。すまし汁か味噌仕立てか小豆汁か。具材も地域によって大きく異なります。

1/16 とり天(大分)・・・大分では、とり天に練り辛子と酢醤油につけたり、大分の名産品であるかばすを搾ったりして食べることもあるそうです。

1/14 きりたんぼ汁(秋田)・・・鶏鍋に残ったご飯をすりつぶして入れたのが始まりと伝えられていて、郷土料理には珍しく、昆布や削り節ではなく、鶏ガラで出汁をとります。

1/21 鮭の焼き漬け(新潟)・・・焼いた鮭をタレに漬け込む料理だそう、江戸時代の時には、保存食でもあり、おいしく食べる工夫でもあったようです。

1/21 呉汁(福井)・・・呉汁は大豆をすりつぶして作る汁物です。福井では精進料理でもあるため具材はほとんど入れないそうですが、給食では栄養価の都合上、他の野菜も一緒に煮込みました。



災害時の「食」を備えまじょう



1995(平成7)年1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの

「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進

協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

災害時、綺麗な水は本当に貴重なため、湯煎した水は使い回します。また、レトルト食品を温めるだけでなく、耐熱性のポリ袋を使って炊飯したり、オムレツや煮物などのおかずを作ったりすることもできます。「Qバッククッキング」「Q湯煎調理」などで検索してみてください。

災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常食用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。



家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など