給食だより

令和２年度　１月号

氷見市学校給食センター

◇毎月１９日は、「食育の日」です。家族そろって、いただきますをしましょう。

　あけましておめでとうございます。今年も、安全で安心な給食を、毎日元気に届けられるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

　年末年始は、大人も子供も夜ふかしや朝寝坊をしてしまいがちですが、みなさんいかがでしたか。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、『**早寝・早起き・朝ごはん**』で、早く生活リズムを元に戻しましょう。そしてウイルス感染症予防のための手洗い、人混みでのマスク着用をしっかり行っていきましょう。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

学校給食の歴史～これまでとこれから～

　日本の学校給食は、明治 22 年（1889 年）、山形県鶴岡町(現・市)で始まったとされます。今のような形の学校給食は、昭和 21（1946）年 12 月から始まりました。昭和 29（1954）年には「学校給食法」が制定されて法的な根拠も明確になり、教育活動として実施されています。平成 20（2008）年６月には、この法律が大幅に改正されて、「学校における食育の推進」が新たに規定されました。食育の観点を踏まえ、学校給食の教育的効果をさらに引き出し、学校給食を通じて学校における食育を推進していくことがより明確にされています。

　学校給食は、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科等でも活用されます。とりわけ給食の時間は、準備から片付けまでの実践を通して、児童・生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果も期待されています。

日本で最初の給食

　明治 22(1889)年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

昭和の時代のなつかし給食

　昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューでしょう。今の子どもたちの好きな給食とは、どんなところが違うでしょうか。

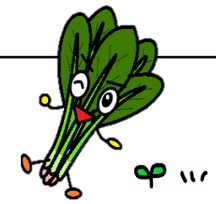
お雑煮（ぞうに）豆知識

　お雑煮の歴史は古く、平安時代からすでに食べられていたといわれます。当時、おもちは稲作をする日本人にとって、「ハレの日」に食べるおめでたい食べ物でした。おもちにさといも、にんじん、大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ若水（わかみず）と、新年初めての火で時間をかけて煮込み、元日に食べたのが始まりだといわれています。さまざまな具材を煮合わせて、煮雑ぜ（にまぜ）たことが語源となり、「お雑煮」と呼ばれるようになりました。

　そんなお雑煮ですが、家庭や地域によって、味付けが「しょうゆ」だったり、「みそ」だったり、使う食材などもさまざまです。もちは、「角もち」や「丸もち」の違い、あんこが入ったもちを使うところがあります。また、もちを入れない雑煮、そもそも雑煮を食べない地域もあります。

　日本各地で多種多様な特色があり、調べてみるのも面白いですよ。

旬の食材一口メモ



　１月の旬（おいしい時期）の食材は、**大根**、**かぶ**、**れんこん**や、**白菜**、**ほうれん草**、魚の**ぶり**などです！今月は旬の「**ほうれん草**」の栄養についてお話します。

　ほうれん草の旬（おいしい時期）は１１～２月で、霜に触れると甘みが増します。あえて寒い環境で育てた「ちぢみほうれん草」も、店先に出回るようになりました。ちぢみほうれん草は、富山県では、「**カンカン野菜**」の一つとして出回っていますね。

　ほうれん草はビタミン類やミネラルが豊富で、非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。とくにカロテン（ビタミンＡ）が多く、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めるほか、目の健康や体の成長にも欠かせない栄養素です。また、冬場のほうれん草は、夏場のものと比べてビタミンＣも豊富なので、かぜの予防のためにも、ぜひたくさん食べてください。