

令和3年度

1月

# 食育だより

宇都宮市立姿川中学校



2022.1

新しい年を迎えました。年末年始は、大人も子供も夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちですが、皆さんいかがでしたか。寒くて布団からで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。そして新型コロナウイルス感染症予防のための手洗い、マスク着用をしっかりと行っていきましょう。

## 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（1889）年、山形県鶴岡町（現・市）で始まったとされています。

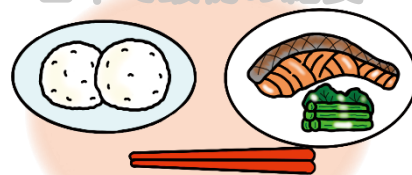
今のような形の学校給食は、昭和 21（1946）年 12 月から始まりました。昭和 29（1954）年には「学校給食法」が制定されて法的根拠も明確になり、教育活動として実施されています。

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。食育の観点をふまえ、学校給食の教育効果を更に引き出し、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。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・漬け物などが出されたのが学校給食の始まりです。

## 学校給食のあゆみ

日本の学校給食は明治時代に始まりました。戦時中一時中断されましたが、戦後、世界からの温かい支援で再スタートを切ることができました。いち早く教育の一環として制度が整えられてきたこともあり、現在ではその先進性が世界中から注目を集めています。

### 明治22年（1889）



山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で出された最初の給食。どの子にも教育を与えたいという市内の寺院が共同で設立した学校でした。献立はおにぎり、塩鮭、漬け物です。貧しくてお弁当を持ってこられない児童のためにお坊さんたちが托鉢をして浄財を集め、実施されたそうです。

### 昭和20年代（1945～54）



昭和 21（1946）年 12 月 24 日、東京などで学校給食が再開され、翌 22 年から全国に広がっていきます。戦後の食糧難に苦しむ日本の子供たちを見て海外から届けられた支援物資をもとにミルク（脱脂粉乳）、トマトシチューなどが提供されました。昭和 25 年（1950）年から全国学校給食週間が始まります。

### 昭和30年代（1955～64）



昭和 29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学習指導要領では給食が教育活動に位置付けられました。アメリカから給食用小麦粉とミルクの提供があり、パンにミルクの給食スタイルが定着していきます。給食はコッペパン、ミルク、くじらの竜田揚げ、せんキャベツ、ジャムの献立です。

### 昭和40年代（1965～74）



戦後復興を遂げ、献立内容もバラエティ豊かになります。昭和 39（1964）年の東京オリンピックを境にミルクが牛乳に変わっていきました。この頃、米の自給率も日本史上初めて 100% に到達。主食の種類を増やそうと「ソフトめん」も登場しました。給食はソフトめん、牛乳、カレーシチュー、甘酢あえ、チーズ、黄桃缶詰の献立です。

### 昭和50・60年代（1975～88）



食生活の洋風化が進みました。外食産業が成長し、農産物の輸入自由化も拡大します。国内では作った米が余り始め、消費拡大のために米飯給食が始まりました。初めは家から、ご飯だけを持参するスタイルの学校もありました。給食はごはん、牛乳、シシャモフライ、せんキャベツ、マーボー豆腐、みかんの献立です。

### 平成・令和（1989～）



好きな給食を書いてみよう



バブル景気がはじけ、阪神淡路大震災が起こり、食品の安全性に関わる事件も多発。国民の食に対する意識が高まり、平成 17（2005）年に食育基本法と栄養教諭制度ができます。現在、学校給食には栄養面に限らず、和食などの食文化の伝承など子どもたちの心と体を豊かに育てていくための大きな役割が期待されています。

# 七草がゆ

「七草がゆ」は「春の七草」を正月 7 日におかゆに入れて食べ、1 年の無病息災を祈る行事です。  
 おかゆを食べる風習は中国から伝わり、やがて宮中で流行していた「若草摘み」の要素が加わりまし  
 た。江戸時代に武家の節句に定められると参勤交代を通して全国に広まりました。

|                                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                                             |                                                                                                                                         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>せり</b><br><br>独特の香り。な<br>べ物にも使われ<br>る。 | <b>なずな</b><br><br>別名ペンペン草。<br>ミネラル豊富。 | <b>ごぎょう</b><br><br>別名 母子草。<br>せき止めの生<br>薬。 | <b>はこべら</b><br><br>花は星形。英語<br>で「chickweed」<br>(ひよこの草) | <b>ほとけのざ</b><br><br>コオニタビラコ。<br>タンポポに似て<br>る。 | <b>すずな</b><br><br>かぶのこと。漢字<br>で「鈴菜」とも書<br>きます。 | <b>すずしろ</b><br><br>大根のこと。漢<br>字で「清白(す<br>ずしろ)」とも書<br>きます。 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 食べがアカン! 「寒」の食べ物

「寒」は年が明けて 2 月の立春までの 1 年で一番寒いとされるころで前半が二十四節気の「小寒」(1 月 5 日)、後半を「大寒」(1 月 20 日)となります。この時期には「寒」と名前がつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

### 「寒」の食べ物



### カン★カン (寒・甘) 野菜大集合!



ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたることで甘みが増すことで知られています。また、雪国では秋に実った野菜を雪の下から掘り起こして収穫する「雪下野菜(ゆきしたやさい)」もあります。甘い「雪中キャベツ(せっちゅう)」などもよく知られています。

### みんなで食べるとあったかい!



寒といえば武道の「寒稽古」が有名です。終わった後は、あたたかいおしるこがよく振るまわれます。寒の食材は「鍋」で食べるのもおすすめです。寒い時期だからこそ、食卓の鍋で温まるひとときにしたいですね。

### 「おにぎりの日」、「お弁当の日」、ご協力ありがとうございました。

11 月 10 日(水) 姿川中おにぎりの日、12 月 15 日(水) 姿川地域学校園のお弁当の日が実施されました。保護者の皆様にはおにぎりやお弁当作りの支援やワークシートのコメント欄への記入などにご協力いただき、ありがとうございました。生徒からは、「おにぎりの形を作るのが一番難しかった」「朝、起きるのがつらかったのでお母さんのありがたさに気づいた」「お弁当を作ることの大変さを知りました」「もっとうまく詰めたい」「想像していたより大変で親がすごいと思ったのと感謝の気持ちができた」という感想がありました。保護者の方からは、「いつもありがとうと息子からもらえたことが嬉しかった」「具材をどうするかなど話し合える機会がもてた」「昨年より成長がみられた」といったコメントをいただきました。今年度はおにぎりとお弁当の日と 2 回の実施となりました。この経験を 3 年生は卒業後の食生活で、1・2 年生は次年度のお弁当の日で実践してほしいと思います。