



きゅうしょくだより

令和5年(2023年)1月
牧野小学校

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいま
せんか?寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

新年の無病息災を願う 正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡
開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の
若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食
べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸
を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、
お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きの
もちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。それに伴い、給食では
『小豆もち』を提供します。



学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889年(明治22年)、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた
私立忠愛小学校が始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金
を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法と
して国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

| 明治 22 年ごろ | 大正 12 年ごろ | 昭和 17 年ごろ |
|-------------|-------------|-----------|
| | | |
| おにぎり 塩ザケ 漬物 | 五色ごはん 栄養みそ汁 | ずいとのみそ汁 |

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946年(昭和21年)に、アメリカ
のLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されまし
た。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950
年度(昭和25年度)からは冬季休業と重ならない1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが
定められました。



| 昭和 22 年ごろ | 昭和 27 年ごろ |
|-------------------|---|
| | |
| ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー | コッペパン ミルク(脱脂粉乳) くじらにく(たつた魚) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム |

昭和25年に、アメリカか
ら寄贈された小麦粉で
パンが作られ
「パン・ミルク・おかず」の
完全給食が
はじまりました。

学校給食は教育活動に

1954年(昭和29年)に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それか
ら、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきま
した。

| 昭和 40 年ごろ | 昭和 51 年ごろ |
|---|----------------------------|
| | |
| ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト おろとう 黄桃 | カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵 |

昭和30年代後半には脱脂粉乳の
ミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン
以外のパンなど、主食の種類が
増えていきました。米飯が正式に導入された
のは昭和51年のことです。

七草がゆ

春の七草は「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」のことをいいます。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上
に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな 唐土の鳥が
日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があ
ります。
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

小豆の赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされています。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいた
できます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初
めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ば
れる伝統行事もあります。

高菜ふりかけ

材料(5人分)
高菜漬(細かく刻む) 50g
にんじん(千切り) 25g
ちりめんじゃこ 25g
粉かつお 5g
いりごま 5g
こいくちしょうゆ 小さじ1
さとう 小さじ1/2
油 適量

《作り方》
①ちりめんじゃこは、湯通ししておく。
②高菜漬は汁気を切る。
③油を熱し、にんじん、ちりめんじゃこを炒める。
④高菜漬、粉かつお、調味料を加えて炒りつける。
⑤いりごまを入れて火を通す。

1月 新献立

※給食の量を基準にしていますので、ご家庭で調理する際は調味料等を調整してください。