

# きゅうしょくだより

令和5年1月  
枚方市立樟葉北小学校

※おうちのひとと一緒に読みましょう。

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、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
<p>おにぎり 塩ザケ 漬物</p>	<p>五色ごはん 栄養みそ汁</p>	<p>すいとんのみそ汁</p>

## 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
<p>ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー</p>	<p>コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム</p>

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」の完全給食が始まりました。

## 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
<p>ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃</p>	<p>カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵</p>

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だきます。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

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。

※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。