

1月の給食だより

令和6年度

東村山市立 化成 小学校

校長 金 原 崇

栄養士 林 純子

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えて、子供たちも新たな気持ちで元気に学校生活をスタートしているようです。「新春」とはいえ、寒さはこれから一段と厳しくなります。早寝早起き朝ごはん、そして石鹸を使った手洗いで、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等による食中毒の予防につとめましょう。



今年巳(へび)年！

へびは、食べるとき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。



1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



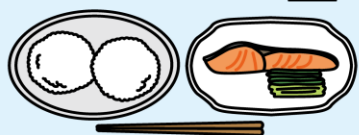
日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

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。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしたいと思います。

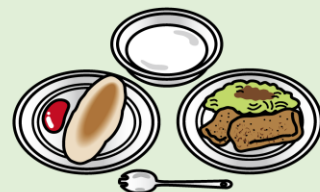
学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年



私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

戦後(昭和20~30年代)



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行食事、世界の料理など、食育の教材となる給食。

阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えましょう！ くおむすびの日

1月17日



1995（平成7）年1月17日に、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。

1人1日3リットル



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

※1月15日は小正月です。献立に行事食「あずきご飯」を出します。今年1年も健康に過ごせますように♪



給食人気レシピ紹介①

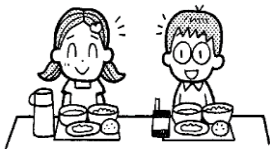
あずきごはん

材料（4人分） g

- ・白米 220
- ・もち米 60
- ・水＋あずきの煮汁 320ml

- ・あずき（乾燥）30
- ・酒 小さじ1弱
- ・塩 1

- ・ごま 8
- ・塩 1



作り方

- 下準備
- ・米はといで、もち米と合わせて2時間以上水につけておく（分量外の水）
 - ・あずきは洗ってもどし、弱火でゆっくり煮る

①水とあずきの煮汁を計量し、酒、塩、あずき、米ともち米を入れて炊飯器でご飯を炊く。

②ごまと塩を合わせる。

③炊きあがったご飯にごま塩をふって出来上がり♪



給食人気レシピ紹介②

いかのクラッカー揚げ



材料（4人分） g

- ・いかの切り身 50g×4切
- ・塩 0.8
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 12
- ・水 6
- ・クラッカー 50
- ・揚げ油 適量

作り方

- ・下準備 クラッカーを砕いておく

①いかに塩、こしょうで下味をつけておく

②小麦粉と水でつなぎをつくり、いかをくぐらせクラッカーをつける

③②を油で揚げて出来上がり♪



令和6年度 1 2 月 分 化 成 小 学 校 給 食 使 用 食 材 産 地 表 示			
項目	産地	項目	産地
青 果 類		青 果 類	
にんにく	青森	柿	東村山
玉ねぎ	北海道	りんご	青森
しょうが	高知		
さつまいも	千葉		
白菜	茨城		
じゃがいも	北海道		
きゅうり	群馬		
きゃべつ	愛知		
人参	青森 東京 茨城	卵 類	
小松菜	東村山	鶏卵	宮城
長ネギ	青森 埼玉 秋田 埼玉		
セロリ	静岡	肉 類	
もやし	栃木	豚肉	埼玉
えのき	新潟	鶏肉	青森
大根	東村山 神奈川	ベーコン	神奈川
ごぼう	青森	ウインナー	神奈川
干しいたけ	長野 三重	とりがら	
かぼちゃ	メキシコ	魚 類	
しめじ	長野	ししゃも	カナダ ノルウエー
ピーマン	茨城	いか	ペルー
ほうれんそう	埼玉	ちりめんじゃこ	瀬戸内
パセリ	茨城	たら	ロシア
チンゲンサイ	茨城	あじ	タイ
ブロッコリー	愛知		
牛乳	群馬	米	新潟県 柏崎市