1月 食育だより

松山市教育委員会 松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」

第3次 松山市食育推進計画スローガン

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

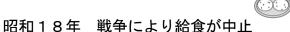
学校給食が始まってから、130年以上が経ちました。長い歴史のなかで、時代の移り 変わりとともに、学校給食も変化しています。学校給食の歴史をふり返り、学校給食につ いて、家族の人と話してみましょう。

学校給食の歴史



明治22年 給食のはじまり

(おにぎり・焼き魚・漬物)



昭和21年 外国の支援で給食が再開

(脱脂粉乳・スープ)



(パン・脱脂粉乳・おかず)

昭和29年 学校給食法の制定

給食が教育の一環になる

昭和47年 牛乳の飲用開始

脱脂粉乳から切り替わる

昭和52年 米飯給食の導入

現在 栄養のバランスが整った

学校給食の実施

現在の学校給食

学校給食は、成長期に不足し がちな栄養素がとれるように考 えられています。

学校給食の一例》



郷土料理や行事食を取り入れ、 地場産物も活用しています。



さまざまな種類の、愛媛県産 柑橘が登場します。

毎日バラエティ豊かな 料理が食べられるね。



知っていますか? 1月の食文化

1月は「睦月(むつき)」ともいいます。お正月に親戚や知人が「仲睦まじく」集まる月で あることから名付けられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願 いが込められた行事が行われます。(日付は、地域によってかわることもあります。)

七草がゆ ~1月7日~



せり、なずな、ごぎょう、 はこべら、ほとけのざ、すず な(かぶ)、すずしろ(だいこ ん)の「春の七草」を刻んだ! おかゆを食べて1年の無病息: 災を願います。

鏡開き ~1月11日~



神様にお供えしたもちを下 げ、木づちや手で割りほぐし、 お汁粉や雑煮にします。

鏡もちを食べることで、神 様の力を授けてもらい、1年 の家族の無病息災を願いま

小正月 ~1月15日~



「小豆がゆ」や「小豆飯」 を食べて無病息災を願い、「餅 花」を飾って豊作を祈ります。

小豆の赤い色には、邪気を 払う力があると考えられてお り、1年の健康を願います。

今月のこんだて紹介

【材料】(小学校山学年4人分の量)

【材料】(小字校中	字件4人分の重
米	2合
鶏むね肉	40 g
にんじん	30 g
干ししいたけ	1 枚
ごぼう	30 g
しょうが	少々
砂糖	小さじ1/2
うすロしょうゆ	大さじ2
恒	小力

小さじ1

















鶏肉と根菜の炊き込みご飯

【作り方】

- ① 米を洗い、水につけておく。
- ② 鶏むね肉は、小さく切る。
- ③ 干ししいたけは、水で戻して千切りにする。
- ④ にんじんは千切り、ごぼうはささがき、しょうがはみじん 切りにする。
- ⑤ 炊飯器に材料と調味料を入れ、水を調節し、炊飯する。
- ⑥ 炊きあがり後、よく混ぜる。