

# 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振り返り、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18年 戦争により給食が中止

昭和21年 外国の支援で給食が再開  
(脱脂粉乳・スープ)



昭和25年 完全給食のはじまり  
(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す。

### 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】（小学校中学年4人分の量）

米	2合
鶏むね肉	40g
にんじん	30g
干しいたけ	1枚
ごぼう	30g
しょうが	少々
砂糖	小さじ1/2
うす口しょうゆ	大さじ2
塩	少々
酒	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 干しいたけは、水で戻して干切りにする。
- ④ にんじんは干切り、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。

