

食育だより

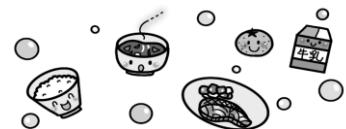
目標：好ききらいしないで食べよう



令和8年
1月号
大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

新しい年を迎えました。ぜひいい年にしたいですね。1年間を健康で元気に過ごすための目標をそれぞれ立ててみましょう。

大田区学校給食週間

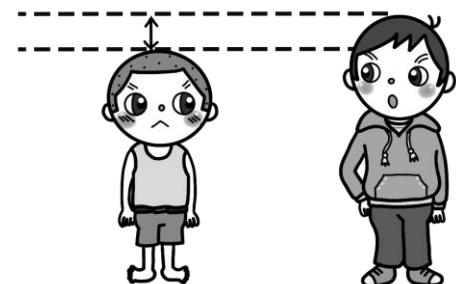


1月24日（土）から2月6日（金）までは大田区学校給食週間です。学校給食の歴史や意義、役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを基に、大田区独自の給食への理解と関心を深めるために定められました。区発祥の「揚げパン」「たこぺったん」「海苔を使った献立」などが提供されます。また今年度は、大田区の小中学校を対象に14種類の具材の中から各校上位3位の具材を使用したみそ汁を提供するという「みそ汁の具材人気投票」を行いました。

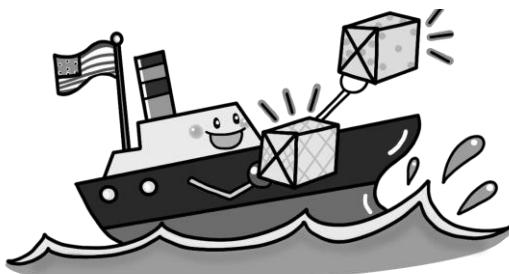
昭和20（1945）年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



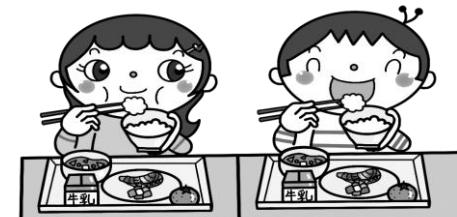
そのころの小学6年生の体は、今的小学4年生くらいの大きさだったといいます



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21（1946）年12月24日学校給食がふたたび始まりました



12月24日は学校が冬休みなので、1ヶ月遅らせた1月24日から「大田区学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認し、大田区独自の給食への理解と関心を深める2週間です



今月の給食

＜鏡開き＞

11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月に年神様へお供えしていた鏡もちをみんなでいただく行事です。給食では、みたらしダレをかけた白玉団子を食べます。

＜小正月＞

1月15日は小正月です。小正月は農業などの生産物の豊作を祈願する行事です。小正月の朝には小豆粥を食べます。給食ではあずきごはんを食べて、一年間の無病息災を祈ります。お煮しめは、いろいろな食材と一緒に煮ることから「仲良く暮らしますように」という願いが込められています。田作りには豊作への願いが込められています。

＜大田区学校給食週間の献立＞

・26日（月） 学校給食が始まった時はごはんと焼き魚と漬物の献立が定番でした。戦後の食べ物が少なかった時は汁ばかりで具の少ない「すいとん」を米の代わりに食べていました。この日の給食は給食の始まった頃の献立を再現しました。栄養価も考え、具沢山の「すいとん」も提供します。

・27日（火） 大田区うまれの「あげパン」を食べます。「あげパン」は昭和27年頃、大田区立嶺町小学校の調理師さんが休んだ子どものために、残ったパンを油で揚げて砂糖をまぶしたものを作ったのが始まりです。今はそのまま食べても美味しいパンですが、食べ物を大切にする気持ちは忘れないでほしいです。

・28日（水） くじらの竜田揚げを提供します。くじらは昭和40年代までの給食では大切なたんぱく源でした。

「中萩中小ベストみそ汁」は大田区で実施されたみそ汁の具材人気投票で上位3位に選ばれた具材を入れています。1位白菜、2位小松菜、3位キャベツ、えのきだけ、しめじです。アンケートにご協力いただきありがとうございました。

・29日（木） 大田区立の小中学校全校で「たこぺったん」を提供する日です。「たこぺったん」は大田区発祥のメニューです。

・30日（金） 山口校長先生出身地の富山県の郷土料理を食べます。献立は、「胚芽ごはん、よごし、牛乳、ブリの香味焼き、もやしのサラダ、とろろ昆布入り澄まし汁」です。「よごし」は茹でた野菜を細かく刻み、味噌と和えて炒めたものです。夜に作り置きして翌日の朝に食べることから「夜越し」と呼ばれるようになりました。ご飯のお供にぴったりです。里芋の葉や大根葉で作ることが多いようですが、給食では入手が難しいため、小松菜を使って作ります。また富山県ではブリを使った様々な郷土料理があります。給食では切り身をねぎやしょうがをの入ったタレに漬け込んで焼いたブリの香味焼きを食べます。また、とろろ昆布もソウルフードです。海苔のようにおにぎりに巻いて食べたり、汁物に入れて食べます。給食では、一人分にカットされたとろろ昆布を澄まし汁に入れて食べます。富山県には、新鮮な海の幸などを使った郷土料理がたくさんあります。

2月の大田区学校給食週間では、行事食の節分献立、海苔の日には海苔を使ったメニュー、ソフト麺などを提供予定です。