

1月 給食たより

令和8年1月8日
台東区立浅草中学校
校長 渡辺 英人
栄養士 櫛田 宙世

新しい年を迎えるました。みなさんはどのような冬休みを過ごしていましたか？

寒さが一段と厳しくなり、かぜなどが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとて元気に乗り切りましょう。



試験前も早起き・早寝！



わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりととることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると同時に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

朝ご飯は、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。



試験前から

かぜ予防を！

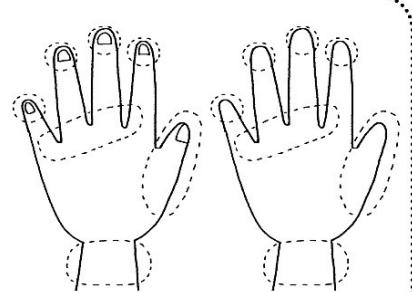
栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



～全国学校給食週間(1月24日から30日)～

1月24日から30日は全国学校給食週間です。日本の学校給食は、明治22（1889）年に山形県の鶴岡市で始まり全国に広がっていましたが、戦争で中断されました。戦後、食糧難で子供たちの栄養状態が悪化すると給食の必要性が叫ばれるようになりました。また、海外からも物資寄贈の申し出があり、昭和21年12月24日、ララ物資（アメリカからの援助物資）の受渡式が行われ、学校給食が再開されました。

世界中の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年、全国学校給食週間が実施されています。

26日 揚げパン

揚げパンは、戦後まもなくの頃の昭和27年に大田区の小学校で作られたのが日本で最初だといわれています。当時は食糧難で、学校給食は貴重な栄養源でした。昔は欠席した子の家に友達がパン等を届けていたのですが、パンはすぐに硬くなってしまうので揚げパンにしておいしく食べられるようにしたそうです。

27日 くじらのかりん揚げ（昭和30～50年代の給食）

昭和30～50年代の給食では、鶏肉や豚肉は大変貴重でなかなか使うことができませんでした。そのような中でよく使われていたのが、安くて栄養価の高い「鯨肉」です。鯨肉は揚げたり、焼いたり、煮たりと様々な料理に使われていました。



給食でめぐる日本一周

毎月、給食で日本全国の郷土料理や名産を取り入れています。

今月は「滋賀県」と「岐阜県」の料理です。

1月23日(金)【滋賀県の料理】

- ・しょいめし
- ・かしわのじゅんじゅん
- ・小松菜のごま和え



【しょいめし】

しょいめしは、醤油を使って炊いたご飯です。お祭りの際にも食べられていましたので「わっしょい」の「しょい」からそう呼ばれるようになったそうです。

【かしわのじゅんじゅん】

牛肉や鶏肉、湖魚を使ったすき焼き風の鍋料理です。具材を鍋で煮るときに「じゅんじゅん」という音が聞こえたことが名前の由来です。

1月28日(水)【岐阜県の料理】

- ・鶏(けい)ちゃん丼
- ・小松菜のみそ汁
- ・初午(はつうま)団子



【鶏ちゃん丼】

鶏ちゃんは、鶏肉と野菜をいためてタレで味付けした岐阜県の郷土料理です。1950年ごろ、岐阜県のある地域で、ジンギスカンをまねて作られたのが広まったそうです。各家庭で卵を産まなくなった鶏を貴重なたんぱく源とし、特別な日のごちそうとして作っていたそうです。

【初午団子】

白川郷などの養蚕が盛んな地域では、2月の初午の日に、上質な繭がたくさんできるようにと願いをこめて、神様に繭の形をした団子をお供えする習慣があります。