もぐもぐだより

令和7年1月

北九州市立青葉小学校
栄養教諭 富森 記三代

1月は「行く月」、2月は「逃げる月」、3月は「去る月」と言われるように、年始の1月から3月までは、あっという間に過ぎてしまいます。一日一日を大切に過ごしたいものですね。

全国学校給食週間 1月24日～30日

1月24日～30日までの1週間は、「全国学校給食週間」です。

学校給食は、明治22年（1889年）に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりました。しかし、戦争のため中断されました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界各国からも給食用物資の寄贈がありました。

そして昭和22年（1947年）、ついに学校給食は再開されました。世界各国からの善意に感謝の気持ちをあらためて示すとともに、学校給食が戦後再びスタートできたことの意義を考え、また、子どもたちが自分の食を見つめる機会にする意味でも、この「全国学校給食週間」の取組を大切にしたいと思います。

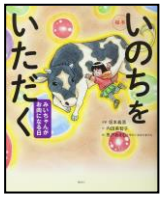
現在の給食は、ただお腹をいっぱいにするためだけのものではありません。将来にわたって健康で、心豊かな生活を送るために大切な「食」について学ぶ役割もあります。

学校給食週間は、給食の歴史について学び、給食ができるまでの様子を見るなどの活動を通して、毎日食べている給食や食について考えます。給食委員会が中心となり、給食クイズや先生方の思い出の給食を紹介するなど、楽しい取組も計画しています。

ご家庭でも、普段の食生活について、考えたり話し合ったりする機会になればと思っています。

〇おすすめの絵本〇

食肉加工センターで、牛を食肉にする仕事をしている坂本さんの経験をもとに作られたお話です。食べることの意味を教えてくれる絵本です。学校では、DVD化したものを観る予定です。



いのちをいただく
みいちゃんがお肉になる日

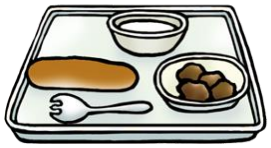
ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

昭和の給食

昔なつかし、昭和の給食メニューを紹介します。

ご家庭でも、昔と今の給食はどのような違いがあるか、また、給食の思い出についてなどをお子様と話してみてください。

昭和30年代



・コッペパン ・脱脂粉乳
・くじらの竜田揚げ など

くじら肉がよく登場し、先われスプーンで食べていた。

昭和40年代

・コッペパン ・マーガリン ・牛乳
・ハンバーグ ・こふきいも など

個包装のチーズも作られ、乳製品が家庭に普及した。

昭和50年代

・カレーライス ・牛乳
・果物 ・サラダなど

米飯給食が始まった。はしも使われるようになった。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！

日本の食事の前後のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。

「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。

「ごちそうさま」には、食事を作るために関わった多くの人への感謝の気持ちが込められています。

その言葉がうれしい

今は食べ物があふれていて、子どもたちに「食べ物を粗末にしてはいけない」と、食べ物のありがたみを伝えるのは難しいものです。そんな時代だからこそ、その食材や料理が出来上がるまでには、多くの方の苦労や努力が宿っていることを知ることが必要です。「もったいない」の気持ちを忘れずに、感謝の心で食べ物を大切にする気持ちをもち、「いただきます」や「ごちそうさま」に込められた意味を、子どもたちにきちんと伝えていきたいですね。日本の食文化の一つであり、大切にしたい言葉です。

福岡県の郷土料理「だぶ」

1月の給食に登場します。

汁が「だぶだぶ」していることから、この名前がついたと言われています。

だぶ（レシピ）　4人分

鶏肉	50g	しょうゆ（うすロ）	大さじ1/2
ふ	4g	塩	少々
厚揚げ	80g	片栗粉	小さじ1
かまぼこ	20g	水	大さじ1/2
にんじん	40g	こんぶ（だし用）	5cm角
だいこん	80g	かつおぶし（だし用）	8g
たけのこ水煮	20g	水	400ml
かつお菜	40g		

<作り方>

① ふは水でもどし水気をきる。かまぼことたけのこは短冊切り、にんじんは 5 ㎜いちょう切り、だいこんは7mmいちょう切り、かつお菜は 3 ㎝に切り、ゆでて水気をきる。厚揚げは1.5 ㎝角切りにし、下茹でする。
② こんぶとかつおぶしでだしをとる。
③ 鶏肉、にんじん、だいこん、たけのこを入れ、煮る。
④ 厚揚げを入れ、煮る。
⑤ かまぼこ、ふを入れ、しょうゆで調味する。
⑥ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
⑦ かつお菜を入れ、塩で味をととのえる。

1 月は、お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、新年の健康を願って、昔から受け継がれている伝統行事がたくさんあります。行事食の意味や願いを知り、日本の食文化を大切に受け継いでいきたいものです。

おせち料理の願いを知ろう!

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし、今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。