

食育だより

石岡市立八郷中学校
令和6年1月号



新年を迎え、気持ちも新たに学校生活が始まりました。寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校してください。



新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げ、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



七草がゆ



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ



赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!



学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりです。

学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の私立忠愛小学校で始まったとされています。子どもたちの栄養を改善するため、各地へ広まりましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治 22 年ごろ



おにぎり 塩ザケ 漬物

大正 12 年ごろ



五色ごはん 栄養みそ汁

昭和 17 年ごろ



すいとんのみそ汁

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946年にアメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。そして、1950年度1月24日から30日を「全国学校給食週間」と定められました。



昭和 22 年ごろ



ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

昭和 27 年ごろ



コッパン
ミルク(脱脂粉乳)
鯨肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に



1954年「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容や目的も変わっていきました。