

毎月19日は食育の日

食育だより

令和5年度1月号
(令和6年1月19日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

1月の旬の食材

葱、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、菜の花、れんこん
にら、金目鯛、鰯、鱈、平目、ワカサギ、メヒカリ
みかん、伊予柑



今年も子どもたちの心と体の健康づくりのために、安全でおいしくて魅力ある給食を作りたいと思います。よろしくお願いいたします。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

1月24日から30日は、



給食の歴史を知り、命あるものをいただく感謝の心、作り手や給食当番の配食・配膳・後片付けに対して、感謝する心を持ちましょう。

1月の目標：感謝の気持ちで食べよう

★調理員さんは毎日、衛生面に気をつけながら、給食を作っています。



帽子や白衣から、洋服の繊維や髪の毛が1本も出ないよう身支度をした後、3分間かけて手の爪から肘までを洗います。
野菜は、大きな水槽を使って、虫や異物がないか確認しながら、3~4回洗います。



回転釜やオープン、炊飯器などを使い、毎日290食を作ります。衛生面や食物アレルギーのことを考えて作業を進めたり、中まで火が通ったかどうか料理ごとに温度を計り記録をとるなどしています。



給食づくりは、上に書いてある他にも、様々な衛生面でのポイントがあります。例えば…

- 野菜や果物は、専用のスポンジで洗う。
 - まな板や包丁、ざる、エプロンなどは、使用目的ごとに、使い分ける。
 - 加熱処理や最終調理後は、使い捨て手袋を着用した手で取り扱う。(素手で食品に触れない)
- …などです。気をつけなければならないことや、確認しなければならないことが多くあり、大変な仕事です。でも、それらをきちんと守りながら、安全安心でおいしい給食を毎日作っています。調理員さんに会ったら、ぜひ声をかけてもらえたらうれしいです。

★食べ物の命に感謝して「いただきます」

私たちが生きていられるのは、食べ物となる動物や植物の命をいただいているおかげです。その大切な命に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」が言えたら素敵ですね。

★たくさんの人たちのおかげ「ごちそうさまでした」

料理が出来上がるまでには、調理する人他に、農家の人や漁師さん、運送する人、食品を加工する人など、多くの人たちが関わっています。そのおかげで、こうして食べられることに感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」を言いましょう。

がっこうきゅうしょく 学校給食の歴史



明治22年(1889年)

山形県鶴岡市にあった忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない貧しい家庭の子どもたちのために「昼食」を出したのが、日本の学校給食の始まりです。その後、全国各地で給食が実施されていましたが、太平洋戦争が始まると、物資が足りなくなり、中断することになりました。

最初に作られた給食

握り飯・塩鮭・漬物



★1月24日(水)の給食に登場★

昭和21年(1946年)12月24日

戦後、子どもたちは食べるものがなく痩せ細ってしまい(当時の6年生の体は今の4年生ぐらいの体でした)、学校給食の必要性が叫ばれるようになりました。昭和21年12月24日に、都内の小学校でアメリカの援助団体LARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、昭和22年(1947年)1月より都市部の小学校を中心に学校給食が再開されました。この日を「学校給食感謝の日」と決めました。その後、ユニセフなどからも脱脂粉乳などが贈られました。

昭和20年頃 外国の支援物資が多い

みそ汁・脱脂粉乳



昭和25年(1950年)

LARAやUNICEFなどから給食用物資が贈られたことへの感謝の気持ちを表すとともに、学校給食が戦後再開された意義を考え、冬休みと重ならないよう、1か月遅らせた1月24日から30日の1週間を

昭和27年頃 パンとミルクの給食


コッペパン・ジャム
脱脂粉乳
鯨肉の竜田揚げ
干キャベツ




★1月25日(木)の給食に登場★

裏面に続く→

昭和40年頃 ソフトめん登場
ソフトめんカレーあんかけ・牛乳
甘酢和え・栗物(黄桃)・チーズ
★1月29日(月)の給食に登場★



昭和52年頃 米飯給食開始
カレーライス・牛乳・塩もみ・
スープ・栗物(バナナ)
★1月26日(金)の給食に登場★




平成17年(2005年)

食育基本法が制定されました。食は、知育・徳育・体育の基礎となり、生きる力を育むもので、食を社会全体の問題として扱うことを謳っています。学校給食も食育推進の中心的な役割を担っています。

今の給食
地場産物を活用した様々な献立。和食を中心とした食文化の伝承など食育の役割も担っている。



おうちの方と一緒に読みましょう

市場小の先生たちに聞きました!

給食アンケート

どの動物が、だれ先生かな? 予想してみよう! (答えは右下に)

質問内容…①出身地 ②好きだった給食のメニュー ③苦手だった給食のメニュー ④給食の思い出(良いことでも悪いことでも)



①船橋市 ②ワタンスープ ③茎わかめの和えもの
④中学校のころは牛乳給食でした。冬のある日、のみたくない人が多くて14本余り、それを全部飲む子がいて、子供心にすごい、と思いました。



①千葉県習志野市 ②揚げパン、カレー ③特になし
④肉まん、あんまん、ピザまんを事前に選んで給食で出たのがうれしくて記憶に残っている。クリスマスにケーキが出たこと。



①東京都江戸川区 ②揚げパン、3分以内に早く食べられるもの
③生のタマネギのサラダ(唯一残した) ④担任の先生から早く食べ過ぎと見張られていた。



①船橋市 ②カレー ③特になし
④担任が酷い人で、おかわりは先生が優先で、好きな物を一番先に好きな量だけおかわりできるルールだったので、欠席者が出て好きな給食(おかず、デザート)が余っても先生に取られてしまいジャンケンすら出来ない悲しい4~6年生時代でした(2人以上休めば児童にもおかわりが回ってくるが...)。だから小学校時代の先生は大嫌いです。



①千葉県浦安市 ②揚げパン、カレー ③ひじきの煮物 ④牛乳を5本一気飲みして、お腹が痛くなったことがあります。



①東京都 ②揚げぎょうざ ③ミニトマト ④好き嫌いが多かったので、苦手なものを一口食べていたのが思い出です。



①千葉県柏市 ②ABCスープ、揚げパン、小魚、菜の花のからし和え ③煎り大豆
④食べるのが好きだったので、余った給食は私までまわってくるルールがありました(笑)



①船橋市 ②ソフト麺、冷凍みかん、ミルメイク ③揚げパン
④小学校1年生の時は脱脂粉乳で、器に幕が張り気持ち悪かったです。



船橋産の旬の食材を食べて知る日

ほうれん草

船橋産の野菜と言えば、「小松菜」と思われがちですが、ほうれん草の生産も盛んです。千葉県は全国第3位(2019年統計)のほうれん草産地、特に船橋産のほうれん草が多く出回ります。船橋のほうれん草は、ハウス栽培が2割ほどで、あとは露地とトンネル栽培(防寒シートを敷いてトンネル状にかけて冷気を遮る栽培法)です。露地ものはごつごつした見た目ですが、味が濃くて格段に美味しいです。最近のほうれん草はえぐみが少ないので、下茹でしなくても食べられます。根元の赤い部分も、ぜひ食べてほしいです。甘くて栄養満点です。

- 給食アンケート答え
- シマエナガ...浦田先生
 - ラッコ...2-1 山崎先生
 - ベルーガ...校長先生
 - ふくろう...4-1 松本先生
 - アルパカ...2-2 樋口先生
 - パンダ...けやき 小島先生
 - ハリネズミ...養護・米澤先生
 - オコジョ...市事務・吉橋先生

福地より
2024年、皆さんはどのような年にしたいですか?私はいっぱい食べて(これは毎年同じ)、猫吸いをして癒され(これも毎年同じ)、ライブで2時間立ちっぱなしでも次の日大丈夫なような体を作りたいです。今年もどうぞよろしく願いいたします。