

1月 給食だより



令和3年1月12日発行
牛久市立牛久第三中学校

あけましておめでとうございます。今年も給食室一同、安全で安心な給食を、毎日元気に届けられるように努めてまいります。

まだまだ寒い日が続きますが、『早寝・早起き・朝ごはん』で、休みのリズムから早く元の生活リズムに戻れるよう、声かけをしていただければと思います。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

学校給食の歴史～これまでとこれから～

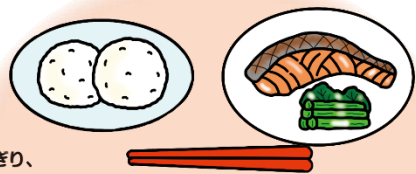


日本の学校給食は、明治22年（1889年）、山形県鶴岡町（現・市）で始まりました。

昭和29（1954）年には「学校給食法」が制定されて法的な根拠も明確になり、教育活動として実施されています。平成20（2008）年6月には、この法律が大幅に改正されて、「学校における食育の推進」が新たに規定されました。食育の観点を踏まえ、学校給食の教育的効果をさらに引き出し、学校給食を通じて学校における食育を推進していくことがより明確にされています。

学校給食は、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科等でも活用されます。とりわけ給食の時間は、準備から片付けまでの実践を通して、児童・生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果も期待されています。

日本で最初の給食



おにぎり、
塩ざけ、菜の漬物

明治22(1889)年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子ども達におにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

昭和の時代のなつかし給食



揚げパン・くじらの竜田揚げ・カレーシチュー

昔の子どもが大好きだった献立です。今の子ども達の好きな給食とは、どんなところが違うのでしょうか？

季節の行事「鏡開き」

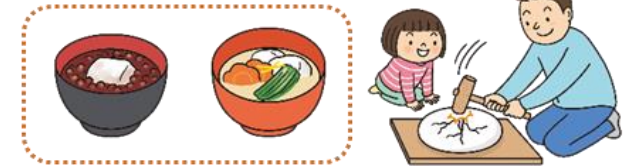
鏡開きとは、お正月に家に迎える神様「年神様」にお供えしていた「鏡もち」を下げ、いただく行事です。地域によりますが、1月11日に行われるところが多いです。「鏡もち」を、「しるこ」や「ぜんざい」、「雑煮」などにさせていただきます。

鏡もち



お正月、「1年の幸福をもたらす」年神様を家に迎えるためにお供えするのが鏡もち。鏡もちは、平たく円形の鏡のように作った大小2つのもちを重ねたもの。「だいたい」や「裏白」などを飾り付けたりもする。「だいたい」は代々家が栄えるように願うなど、それぞれの飾りにも意味がある。

行事食



「鏡開き」では、年神様にお供えしていた鏡もちを下げ、「しるこ」や「ぜんざい」、「雑煮」などにして、1年間の無病息災を願う。鏡もちを小さく割るとき、包丁などの刃物は使わず、木づちなどを使う。これは、鏡開きが武家社会から始まった行事であったことから、刃物で切るのは切腹を連想させ、縁起が悪いとされていたため。また、「割る」という表現が、新年にふさわしくないとされたため、鏡開きといわれるようになった。

牛久市おいしい朝ごはんメニュー しっかり食べよう！朝ごはん

「ほうれん草トースト」(1人分：エネルギー310Kcal・塩分1.6g)

材料	4人分	作り方
食パン	4枚	②ほうれん草、ブロッコリーはそれぞれ下茹でし、小さめに切る。 ②ポウルにほうれん草・ブロッコリー・鮭フレーク・マヨネーズを加えよく和える。 ③食パン4枚に②を4等分してのせ広げる。ピザ用チーズを均等にのせる。 ④温めたオーブントースターで約8分位焼き、おいしそうな焼き色になったら出来上がり。
ほうれん草	120g	
ブロッコリー	60g	
鮭フレーク	大さじ4	
マヨネーズ	大さじ3	
ピザ用チーズ	80g	

おすすめポイント

ほうれん草やブロッコリー、鮭をのせることできれいな色合いに仕上がります。食パンにのせる具は前日に下茹でしておく、朝は、パンにのせて焼くだけで、野菜たっぷりのボリュームのある朝食になります。



《放射能検査について》

学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で毎日検査しています。検査結果は牛久市の公式ウェブサイトにて公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。