

1月の目標 感謝して食べよう

寒さが厳しくなってきましたね。今年度も残すところあと3ヶ月となりました。空気が乾燥している冬にはいろいろな病気が流行します。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気にすごしましょう。1月はさまざまな行事食があります。実際に作ったり食べたりして日本の食文化に触れてみませんか。

全国学校給食週間が始まります

1月は「全国学校給食週間」があります。学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるための1週間です。

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の小学校で始まったとされています。その後、各地に広まりましたが、戦争の影響などで中断されてしまいました。

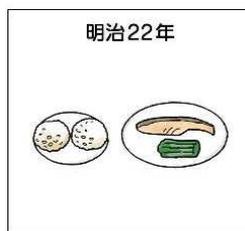
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和22年にアメリカから給食用物資の寄贈を受け、学校給食が再開されることになりました。昭和25年からは、1月24日から30日までを「全国学校給食週間」とすることが定められました。

給食が始まったころは「栄養をとる」ということが大きな目的となっていました。今は食べ物についていろいろなことを学ぶ「食育」という目的も加わっています。

※敦賀市は20日～24日を学校給食週間として活動します。

給食の移り変わり

135年前



明治22年
おにぎり・塩さけ・
菜の漬物

78年前



昭和22年
ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー

48年前



昭和52年
カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ



今の給食とくらべたり、
給食の思い出を話したり
してみませんか？



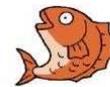
今年の給食週間は、「SDGs」をテーマにした献立が登場します。野菜をまるごと使ったカレーライスやみそ汁、敦賀市産の食材を使い「フードマイレージ」に配慮した献立などが登場します。

この機会に、みなさんはどのような取り組みができるか考えてみませんか。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。