毎年６月は「食育月間」毎月１９日は「食育の日」

食育つうしん

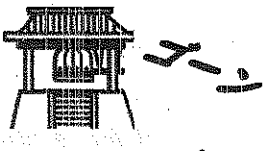
１月

発行：大阪市立矢田中学校

行事食を知ろう

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。
行事食には、家族のしあわせや健康を願う意味や豊作への思いが込められています。
今月は年末年始の行事食について紹介します。

年越しそば



大晦日12月31日に年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代です。
そばは細く長いので長生きできるように、また、そばは切れやすいので、「その年の災いを切って、よい年を迎えられるように」と願って食べられるようになりました。

正月料理（おせち料理と雑煮）

「おせち」は平安時代に宮中で行われていた「御節供」という行事が語源です。
もとは「節」（＝季節の変わり目）に収穫を感謝して神様にお供えする料理（＝節供）のことでしたが、特に重要な正月の料理を「おせち料理」というようになりました。各食材には縁起の良い意味があります。

数の子

ニシンの卵です。
子孫繁栄を願っています。

黒豆

家族みんなが一年間まめ（＝勤勉）に働き、暮らせるようにという願いが込められています。

ごまめ

かたくちいわしの子どもを干したものです。昔は田の肥料として使われていたので、「田作り」と呼ばれ、五穀豊穣を願っています。
＊五穀豊穣…農作物が豊かに実ること

えび

腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。

くりきんとん

きんとん（金団）の金は黄金の意味を表します。「豊かな生活を送れるように」という願いが込められています。

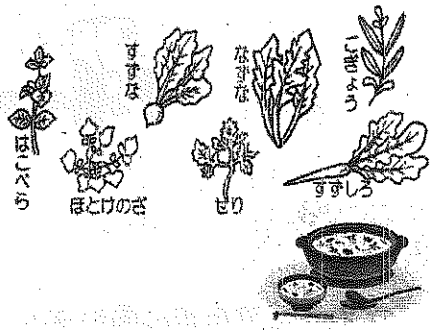
昆布巻き

昆布は「よろこぶ」につながり、おめでたい食材とされています。

雑煮

各家庭、地域によって味付けや材料に違いや特色があります。

七草がゆ



春の七草を混ぜて炊いたおかゆです。正月のごちそうに疲れた胃腸を労り、不足しがちな青菜を食べるためと、健康で無事に過ごせるように願って食べます。中国の唐の時代に１月７日を「人日の節句」として熱い吸い物を食べた風習と、日本の「若菜摘み」という風習が合わさって食べられるようになったといわれています。

☆行事食の由来を知っていただきましょう。

給食で食を考えましょう!!

☆学校給食週間について知ろう

１月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。

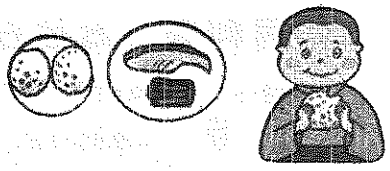
毎日食べている給食の歴史を知ることで、給食への理解を深めるとともに、学校給食は給食に関わるさまざまな人のおかげでできていることを知りましょう。この一週間は特に感謝の気持ちをもって給食を食べるようにしましょう。

☆給食の歴史を知ろう

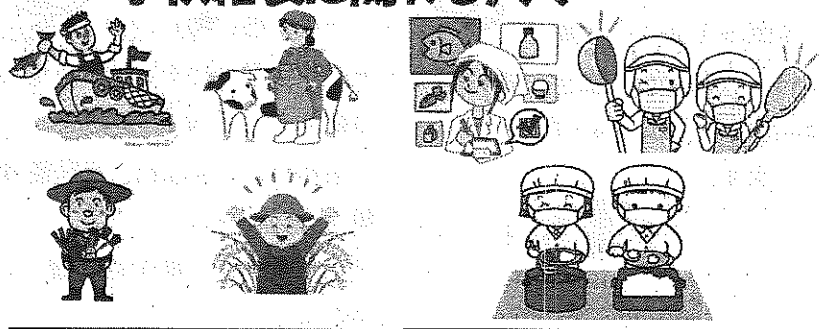
学校給食は、今から１３７年前の明治２２年に山形県鶴岡町にあった忠愛小学校で始まりました。お弁当を持ってくることができない子どもたちのために、おにぎり・塩ざけ・つけものなどを無料で提供した食事が学校給食の始まりとされています。

以来、各地に学校給食の提供が広がっていきましたが、戦争などの影響などによって中断した時期もありました。戦後の食糧難による栄養状態が悪化し、児童生徒の栄養改善を目的に外国からの支援を得て、昭和２１年１２月２４日にふたたび給食の提供が始まりました。

この日を学校給食感謝の日と定め、冬休みと重ならないように１か月後の１月２４日から１月３０日までを「全国学校給食週間」としました。

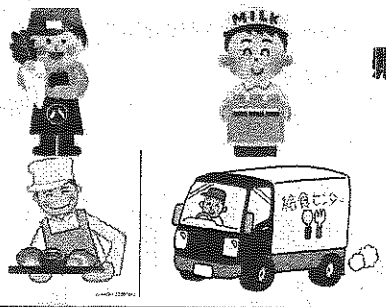


☆学校給食に関わる人々・・・



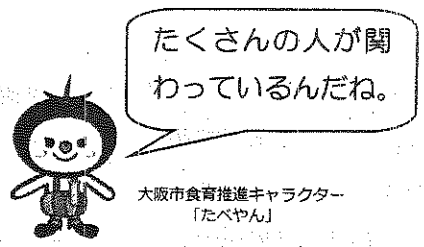
漁師・農家・畜産農家など食べ物を生産する人

献立を考える人、調理をする人、配膳をする給食当番の人



食品を卸したり、運んだりする人、パンを作る人

感謝の気持ちで「いただきます」



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

★食べ物や給食に関わる人への感謝の気持ちをもって食べましょう。

大阪市の学校給食のうつりかわり

昭和２４年（1949年）
北中道、精華、釜塚の３小学校で給食が始まる。

昭和２５年（1950年）
大阪市内の全ての小学校で給食が始まる。

昭和５６年（1981年）
月１回の米飯給食が始まる。

平成９年（1997年）
焼き物機が入り焼き魚やグラタンが献立に登場する。

平成１３年（2001年）
米飯給食が週２回になる。

平成１５年（2003年）
米飯給食が週３回になる。

平成１９年（2007年）
食物アレルギー個別対応給食が始まる。

平成３０年（2018年）
牛乳が紙パックになる。

令和元年（2019年）
学校調理方式の中学校給食が始まる。