

給食だより 1 月

令和 8 年 1 月 6 日

東京都立三鷹中等教育学校

寒い日が続いていますが、冬休みはどのように過ごされているでしょうか。風邪やインフルエンザも流行していますので、早寝・早起き・バランスの良い食事を心がけるなどの体調管理にはより一層気を付けて、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。新しく始まる一年も給食室一同、三鷹中等のみなさんが笑顔になれるような給食づくりに努めてまいります。どうぞ宜しくお願いいたします。



1/24～1/30 は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

日本の学校給食は、明治 22 年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で貧しい子どもたちへ食事を提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足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 21 年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年 1 月から学校給食が再開されることになりました。昭和 21 年 12 月 24 日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和 25 年度からは、冬季休業と重ならない 1 月 24 日～30 日までの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。昭和 29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを知り、改めて考える機会にしてほしいと思います。

おにぎり

焼き魚

漬物

（明治 22 年ごろ）



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ

せん切りキャベツ

（昭和 25～30 年ごろ）



カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

（昭和 51 年ごろ）



三鷹市産の野菜を味わおう！～小松菜 week～

給食でも登場頻度の高い食材の一つである「小松菜」。その歴史は江戸時代にまでさかのぼります。東京都江戸川区の小松川地区で作られていたことが名前の由来とされており、現在も江戸川区、葛飾区、足立区、八王子市などを中心に都内で生産されています。施設栽培の普及により、一年中出回っている小松菜ですが、本来の旬は冬から春です。品種は多く 200 種類あり、通年出荷をするために数種類の品種を組み合わせで栽培されています。ビタミン、ミネラルを豊富に含むほか、鉄分やカルシウムなどはほうれん草以上で栄養面では大変優れた野菜です。三鷹中等教育学校の給食では、市内の農家さんが作ってくれている小松菜を使用しています。11 月に農家さんの畑を直接訪問し、お話をうかがうことができました。江戸時代の終わりころから約 150 年も続く農家さんで、畑では小松菜のほかにも人参や玉葱、白菜など様々な野菜を作られています。この夏は過去にないほどの暑さにより、今までの経験だけでは対応できないご苦労も多くあったと教えてくれました。そのような中でも害虫被害を無くすための取り組みや広い畑に育つすべての小松菜に均一に光が当たる工夫などを取り入れながら、夏も冬も大切に育ててくれています。「野菜を育てる中で嬉しい瞬間はどんなときですか。」と質問してみると、「育てた野菜を食べてくれたみなさんの美味しいという声ですね」と教えてくださいました。1 月の給食では、三鷹市の農家さんが大切に育ててくれた「小松菜」をメインとした献立をとおり、生徒のみなさんに農家さんのことを紹介していきます。地産地消について考え、農家さんに感謝する機会に繋がると嬉しいです。三鷹市で大切に育てられた小松菜を給食で大切に味わいましょう♪

三鷹市の農家さんの小松菜畑



令和 7 年 11 月 24 日撮影

<今月の地産地消食材> ♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

【協同乳業】

【JA 東京むさし(三鷹市の農家さん)】

【田倉農園】

【その他】

東京牛乳

小松菜

人参

白菜

キャベツ

明日葉粉末

糸寒天

担当：栄養士