

1月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしよく
鮫川村学校給食センター

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<冬休み中の食生活>

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう。</p>

☆給食レシピコンテスト入賞作品の紹介☆



「さば入りぎせい豆腐」 (給食提供：11月22日) 鮫川中学校1年 中川西 麻彩さん

ひとこと缶詰を使うことで、魚のうま味、栄養素をそのまま摂ることができます！

〇分量(4人分)は小学校の給食提供量となっています。作り方

【材料：4人分】
豆腐(水切る) 120g たまご 80g
鶏ひき肉 60g さとう 1.5g
さばみそ缶 40g みりん 2g
にんじん 30g しょうゆ 3.5g
小ねぎ 5g 油 適量

- ① にんじんを千切り、小ねぎを小口切りにする。
- ② たまごは溶いておく。
- ③ 油でひき肉を炒め、火が通ってきたらにんじんを加えて炒める。
- ④ ③に、さばみそ缶、豆腐、調味料を加える。溶き卵、小ねぎを入れ、少し固まってきたら、型に入れオーブンで焼き、焼き上がったら4等分にし、完成♪

※給食では、オーブンで焼きましたが、ご家庭でフライパンを使い焼く際は、蓋をしながらかき上げてください。



「ゴロッとさばじゃが」 (給食提供：12月3日) 鮫川小学校6年 須藤 優空さん

ひとことゴロッと、大きめにじゃがいもを切るのがポイント。さば缶の汁もそのまま使って、味にアクセントをつけます！

〇分量(4人分)は小学校の給食提供量となっています。作り方

【材料：4人分】
さば水煮缶 40g 水 100ml
じゃがいも 150g さとう 10g
玉ねぎ 100g 酒 5g
にんじん 40g しょうゆ 10g
しらたき 20g めんつゆ 8g
インゲン 5g ごま油 適量

- ① じゃがいもは大きめの一口大に、玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする。しらたきは食べやすい長さに切る。
- ② ごま油で玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、油がなじんだら水を加えて、具材に火を通す。
- ③ 野菜が煮えてきたら、さば缶、調味料を加え、食材に味をしみこませる。
- ④ インゲンを加え、火が通ったら完成♪



1/24~1/30
「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

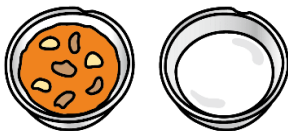
戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国各地さまざまな行事が行われます。



昔の給食を見てみよう！



昭和22年ごろ

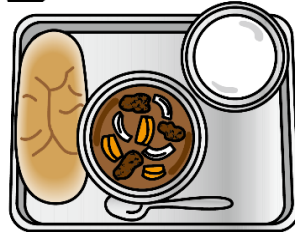


トマトシチュー・ミルク



LARA物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

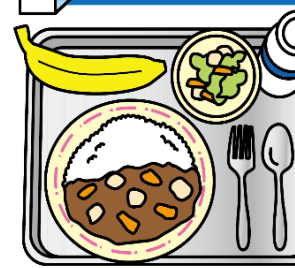
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

