

# 1月食育たより



R2.1.8

鹿北共同調理場

栄養教諭 星子 知美

寒さが厳しくなりましたが、みなさん、体調はいかがでしょう？栄養バランスのとれた食事をとって、風邪など吹き飛ばしましょう。特に朝ごはんはしっかりと食べましょう。

さて、1月24日は給食記念日です。全国でいろいろな取組が行われます。普段何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。また、1月21日(火)から、給食は「自分のからだを見つめよう！」というテーマで健康に効果のある食事を提供します。資料も作りますので、ぜひ楽しく味わいながら理解を深めてください。

## 給食週間の主な取組

★健康委員会の発表

★給食・食に関する授業(特別活動)

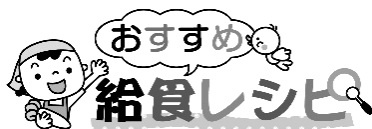
★栄養教諭による講話(中学校)

★給食献立「自分のからだを見つめよう」

(減塩、カルシウム、免疫力アップ、美容効果、貧血予防、まごわやさしい)

★給食調理員さんへの寄せ書き渡し

★給食に関するクイズラリー(小学校)



## 栄養雑炊

### 【作り方】

1. ご飯を炊く。
2. 昆布とかつお節でだしをとる。
3. ほうれん草はゆでて切っておく。
4. 材料を好みの大きさに切り、炒め煮する。
5. 調味する前にご飯を加える。
6. 味を調べ、ほうれん草をちらす。



【分量(1人分)】		油	0.5 g
米	15 g	干し椎茸	1 g
鶏肉	15 g	薄口醤油	2 g
里芋	30 g	濃口醤油	3 g
大根	15 g	酒	1.5 g
人参	12 g	塩	0.5 g
ほうれんそう	12 g	だし昆布	1.5 g
油揚げ	8 g	かつお節	1.5 g

# 「給食の思い出」を聞こう!

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。昔の給食について学んだり、おうちの方へ給食の思い出を聞いて、今の給食とどんな違いがあるのか考えてみましょう。

昔の給食をふり返ってみよう



▲マカロニとさげ缶のミルクスープ

コッペパン  
アメリカから支援された小麦粉を使って作られていた大きなコッペパン。



▲ふろふき大根のおかず



▲クジラの竜田あげとサラダ

クジラの竜田あげ  
このころ値段が安かったクジラ肉がよく使われた。



▲ソフトめんミートソース



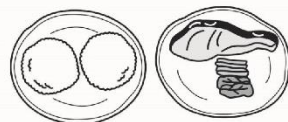
ソフトめん  
うどんとスパゲッティの間のようなのびないめんが開発され広まった。



▲カレーライス

明治22年 (1889) ● 学校給食のはじまり

山形県にある小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子のために食事を出したのがはじまり。



昭和21年 (1946) ● 戦後、給食が再開される

昭和25年 (1950) ● パンとミルクとおかずの給食に



▲当時使われたミルクポット

脱脂粉乳

ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えたもの。

苦手な子が多かった。



▲ドラム缶入りの脱脂粉乳

昭和30年代 (1955～1964) ● 大きなコッペパンとクジラ肉のメニュー

カレーシチュー  
脱脂粉乳やクジラ肉を使って作られた当時の人気メニュー。



▲カレーシチュー

昭和38年 (1963) ● ソフトめんが登場!

昭和40年代 (1965～1974) ● 脱脂粉乳から牛乳へ切り替わり、パンやおかずの種類も増える



▲ピーナッツあげパン

あげパン  
コッペパンをあげて、砂糖やきな粉をまぶした、今でも人気のパン。

昭和51年 (1976) ● 正式にごはん給食が始まる

ごはん給食が多くなり、いろいろなメニューが増えていく。



▲ごはん給食の様子