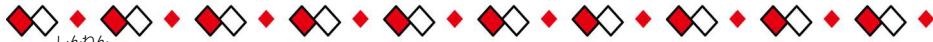


# 1月 給食だより

1月8日  
芥北共同調理場  
山下 華奈



新年あけましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。

毎日の給食時間が待ち遠しくなるように、引き続き魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。

本年もよろしくお願い致します。



1月 24日~30日は、全国学校給食週間です！

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、各地に広まつたものの、戦争による食料不足で中断されました。

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。



## 学校給食の移り変わりを見てみよう！



## 災害時の食の備え

非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。



### そのまま食べられる

#### 非常食



アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

### ローリングストックで備える

#### 日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

### 外出時の

#### 持ち歩き用品



飲料水、チョコレート・ameなどの菓子

1人1日3リットル

1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

### 災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食事を無駄にせずに済みます。



### 家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など

### 調理員さんのおすすめレシピ

#### レタスサラダ（5人分）

- レタス 130 g
- きゅうり 80 g
- 大根 100 g
- きざみのり 2つまみ
- A     • ごま 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- ごま油 小さじ2
- さとう ひとつまみ
- 塩 少々

- ① Aを合わせてドレッシングを作る。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは半月切り、大根は千切りにする。
- ③ きゅうりは塩もみをし、水分が出てきたら、しっかり絞る。
- ④ 野菜とドレッシングを混ぜ合わせる。
- ⑤ きざみのりを上にのせて完成。