

# 1月給食だより

1月8日  
苓北共同調理場  
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をします。  
本年もよろしくお願ひ致します。

今年巳(へび)年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみ  
しますが、皆さんは、よくかむこと  
を意識して味わって食べましょう。



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。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

<p><b>明治22年</b></p> <p>私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。</p>	<p><b>戦後（昭和20～30年代）</b></p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p><b>現在</b></p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
--	--	--

## 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・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人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う安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

## 災害発生直後の食事

避難所などへ避難することもあるが、1日分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、食品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。



## 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 130g
- きゅうり 80g
- 大根 100g
- きざみのり 2つまみ
- 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

- Aを合わせてドレッシングを作る。
- 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。
- きゅうりは塩もみをし、水分が出てきたら、しっかり絞る。
- 野菜とドレッシングを混ぜ合わせる。
- きざみのりを上にのせて完成。