

給食だより 1月



ひたちなか市立学校給食センター

1月の目標

給食に感謝しよう
丈夫な体をつくろう

新年あけましておめでとうございます。皆さんはどんなお正月を過ごしましたか。お正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。



学校給食の昔と今

明治22年
(1889)

学校給食の始まり

山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子のために食事を出したのが始まり。



昭和22年
(1947)

戦後、給食が再開される

戦争の影響で中断されていた給食が、アメリカの民間団体(ララ)から食料を支援してもらうことで再開される。



昭和25年
(1950)

パン・ミルク・おかずの給食に

支援の小麦粉を使って作られたパンと、脱脂粉乳のミルク、おかずの給食が、都市部で始まる。



昭和27年
(1952)

あげパンの登場！

東京都の調理員さんが開発したというあげパンは、全国的な大人気メニューに。



昭和30年代

大きなパンとくじら肉やちくわを使った給食

今よりも大きなパンと、当時値段が安かったくじら肉やちくわなどがよく使われていた。

昭和38年
(1963)

ソフトめんの登場！

時間がたっても伸びないめんとして、ソフトスパゲッティ式めん(ソフトめん)が開発される。



昭和40年代

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

脱脂粉乳のミルクから牛乳に切り替わり、量も200ccに。



昭和51年
(1976)

正式にごはん給食が始まる

お米を使った給食が始まり、メニューも多くなっていく。



昭和60年代
～現在

バラエティ豊かな献立内容に

地域でとれる旬の食材を取り入れたり、郷土料理や行事食、世界の料理など多種多様な給食が登場。



現在、学校給食は、バランスのよい食事のお手本として、また食文化や食べものへの感謝など、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として「食育」の役割も担っている。

1月の給食について

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です。

1月の学校給食では、給食への理解、関心、食の大切さを知つてもらうことを目的として、1月26日～30日の5日間に、給食の歴史を感じることができる献立や、地域で採れた食材を使った献立を提供します。また、この期間には、それぞれの献立のねらいや給食の歴史、普段入ることのできない給食室の裏側などを給食の時間にご紹介します。

【全国学校給食週間にちなんだ献立】

- * ごはん 牛乳 焼きのり 鮭の塩焼き 即席漬け すいとん汁
- * ごはん 牛乳 むかしのカレー 海藻サラダ 給食週間ゼリー
- * 牛ごぼうごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ 五色ええ
- * 黒パン 牛乳 ハンバーグマスタードソース ペンネソテー さつまいもと小松菜のミネストローネ
- * ミートソーススパゲッティ 牛乳 コロッケ キャベツとハムのサラダ ミニロールパン(中学校のみ)
- * きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ ヨーグルト

※ブロックごとに献立の提供日が異なります。

今月の減塩ポイント ～柑橘類の酸味を利用しよう～

レモンやゆず、すだちなどの柑橘類のさわやかな酸味と香りには、塩味を引き立てる効果があります。これにより、少ない塩分でも物足りなさを感じにくく、美味しく減塩することができます。

焼き魚や揚げ物には、しょうゆやソースの代わりに果汁を絞る、サラダのドレッシングに使用する、炒め物やスープに加えるなど、柑橘類の酸味と香りを料理に取り入れてみましょう。また、柑橘類は香りが飛びやすいので、食べる直前にかけるのがおすすめです！

丈夫な体をつくるためには、

食事・運動・睡眠が大切です！

丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけることが大切です。毎日の基本的な生活が、体の抵抗力を高め、風邪を予防する第一歩になります。規則正しい生活ができているか振り返ってみましょう。

栄養バランス
のよい食事



適度な
運動



十分な
睡眠



レモンドレッシングサラダ

<1人当たり>
エネルギー 35kcal
食塩相当量 0.3g

【材料】(4人分)

- ・キャベツ 140g
- ・小松菜 80g
- ・にんじん 20g
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- Ⓐ 塩 少々
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・こしょう 少々

＜作り方＞

- ① キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①で切った野菜を茹でて冷まし、水分をよく切る。
- ③ Ⓢの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 野菜をドレッシングで和える。



レモンドレッシングは、サラダの野菜を変えたり、肉や魚に合わせても美味しいいただけます☆