

給食だより



令和5年1月10日

1月号

毎月19日は食育の日です！

ひたちなか市立前渡小学校

1月の目標

給食に感謝しよう
丈夫な体をつくろう

皆さんはどんな正月を過ごしましたか。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。

1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう！

学校給食の始まり



日本の学校給食は、1898（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治 22 年ごろ



おにぎり 塩ザケ 漬物

大正 12 年ごろ



五色ごはん 栄養みそ汁

昭和 17 年ごろ



すいとんのみそ汁

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。

昭和 22 年ごろ



ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー

昭和 27 年ごろ



コッパン
ミルク（脱脂粉乳）
鯨肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。

昭和 40 年ごろ



ソフトめん
ミートソース
牛乳
フライポテト
黄桃

昭和 51 年ごろ



カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

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ないか振り返ってみましょう。

栄養バランス
のよい食事



十分な睡眠



適度な運動



1月の給食について

- ★正月や鏡開きにちなんだ行事食を取り入れています。（煮合い、白玉あずき）
- ★全国学校給食週間の献立として、昔の給食を伝える献立を取り入れています。
 - ・昔の給食（セルフおにぎり 牛乳 鮭の塩焼き 即席漬け すいとん汁）
 - ・手作りのルーを使用したカレー（昔のカレー）
- ★地域の特産品を使った料理や郷土料理を取り入れています。（干しいものかき揚げ、さばのパイタ焼き）
- ★冬が旬の食材をたくさん取り入れています。（白菜、長ねぎ、小松菜、ほうれんそう、にんじん、れんこん、ごぼう）

パイタ焼きは、魚を叩いてみそやしょうがで味付けをした漁師料理です。

キムチチャーハン



<1人当たり>
エネルギー 351kcal
塩分 0.8g

美味しく減塩♪
美味しいレシピ

<作り方>

- ①にんじんは小さめのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。キムチは粗みじん切りにする。
- ②フライパンで炒り卵をつくり、皿に取り出す。
- ③フライパンに油を引き、豚肉をよく炒める。
- ④にんじん、ねぎを順に加え、炒める。火が通たらキムチ、中華だしを入れる。
- ④ごはん、炒り卵を加え、よく混ぜ合わせる。

【材料】（4人分）

- ・ごはん お椀4杯（600g）
- ・豚こま肉 100g
- ・白菜キムチ 80g
- ・卵 2個
- ・にんじん 1/6本（20g）
- ・長ねぎ 1/2本（40g）
- ・顆粒中華だし 小さじ1½
- ・ごま油 小さじ1

★キムチの塩気や旨味を生かすことで、少ない調味料でもおいしく食べられます。辛味は料理のアクセントになります。
※キムチなどの漬物は塩分を多く含むので、食べ過ぎには注意が必要です。