

1月

# 給食だより



令和5年1月

ひたちなか市立田彦中学校

## 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

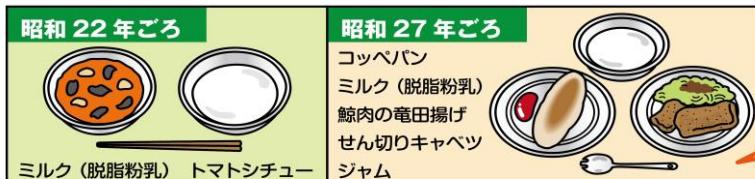


日本の学校給食は、1898（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大誓寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大誓寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いたいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まつていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。



### 支援物資による学校給食の再開

戦争が終り、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・試行され、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、  
コッペ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ます。  
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る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、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。

美味しい減塩♪  
美味しいおレシピ

### キムチチャーハン



<1人当たり>  
エネルギー 351kcal  
塩分 0.8g

#### 作り方

- ①にんじんは小さめのいちょう切り、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。火が通つたらキムチ、中華だしを入れる。
- ⑤ごはん、炒り卵を加え、よく混ぜ合わせる。

★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。