



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あるかもしれません。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	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
おにぎり 塩ザケ 漬物	五色ごはん 栄養みそ汁	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	昭和 27 年ごろ
ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー	コッペパン 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・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 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	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。

美味しく減塩♪ 美味しおレシピ

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。火が通ったらキムチ、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。

★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。

