

1月食育たより

令和2年度 1月号
川口市立十二月田小学校



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたく思いますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！



何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。

給食レシピ

じゃがいもとウィンナーのトマト煮

【材料：給食4人分】

- ・ウィンナー……………4～5本
- ・にんじん……………6cmほど
- ・たまねぎ……………1/2個
- ・じゃがいも……………2.5～3個
- ・グリーンピース……………大さじ1
- ・エリンギ……………大さじ2～3
- ・にんにく……………小さじ1/2
- ・炒め油……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/3
- ・トマトケチャップ……………大さじ2
- ・トマトピューレー……………大さじ2と1/2
- ・コンソメのもと……………小さじ1/2
- ・赤ワイン……………小さじ1
- ・水……………260cc

【作り方】

- ① 野菜などの下処理をしておく。ウィンナー(5ミリの輪切り)、にんじん(いちょう切り)、たまねぎ(さいの目切り)、じゃがいも(さいの目切り)、エリンギ(短冊切り)、にんにく(みじん切り)。
- ② 鍋に炒め油・にんにくを入れて、香りが出てきたら、ウィンナー・たまねぎを炒め、火の通りにくいものから順に炒める。
- ③ ある程度火が通ったら、水・調味料を入れてトマトケチャップの酸味が飛ぶまで、よく煮込んで、できあがり。

じゃがいもとウィンナーのトマト煮は、たまねぎをよく炒めると甘みが出ておいしくなります。よく煮込むとトマトの酸味が飛び、甘みが出るので、生のトマトが苦手な児童にも人気のメニューです。

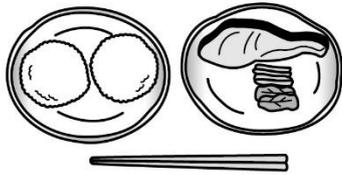
1月24日から1月30日は、**全国学校給食週間**です。

学校給食の歴史を振り返ってみましょう!



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

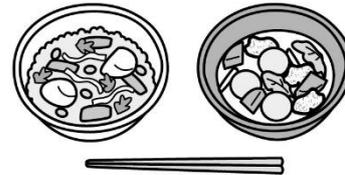
明治22年 (1889年)



〔おにぎり、焼き魚、漬物〕

山形県の私立**山形愛小**で、お弁当を持ってこられない子どものために、食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年 (1923年)



〔五色ごはん、栄養みそ汁〕

9月1日に**関東大震災**が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

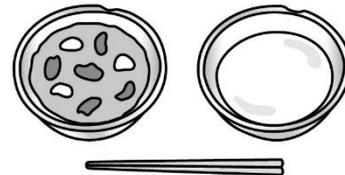
昭和17年 (1942年)



〔すいとんのみそ汁〕

昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年に6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。

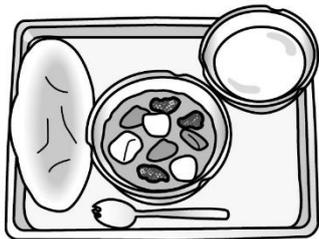
昭和22年 (1947年)



〔ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー〕

昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

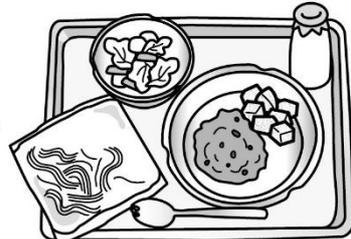
昭和25年 (1950年)



〔コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー〕

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

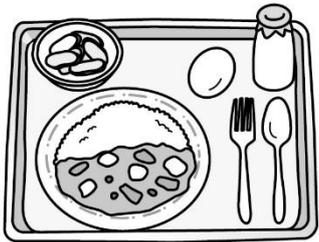
昭和40年 (1965年)



〔ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ〕

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

昭和51年 (1976年)



〔カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵〕

米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。