

1月食育だより

令和3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。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。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いと思っておりますのでご協力のほどよろしくお願いいたします。

さて、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。早寝・早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。



苦手なものにも「トライ」しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、一口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

給食レシピ♪ きんぴらごはん

【材料:給食4人分】

・ごはん

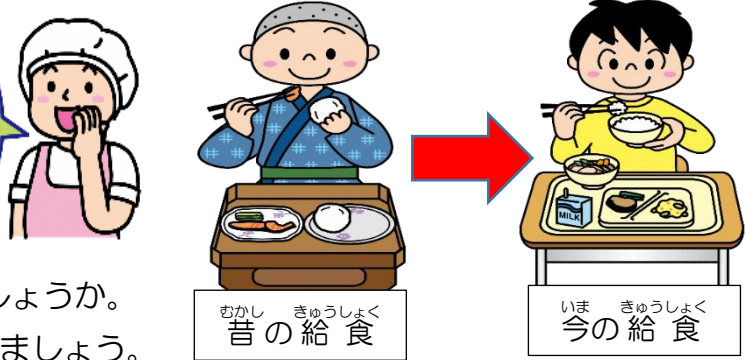
- ・豚肉(もも・ひき)・・・40g
- ・にんじん……………30g(約4cm)
- ・ごぼう……………40g(約1/3)
- ・炒め油……………適量
- ・砂糖……………小さじ2
- ・みりん(本みりん)…小さじ2
- ・こいくちしょうゆ…大さじ1
- ・とうがらし……………お好みで
- ・ごま・いり(白)……小さじ1/2
- さやえんどう……………20g

【作り方】

- ①野菜の下処理をする。にんじん(千切り)、ごぼう(ささがき)、さやえんどう(1cm)。
- ②小鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったらにんじん、ごぼう、さやえんどうを加えて炒める。
- ④砂糖、みりん、しょうゆを加えて味を調える。
- ⑤いりごま、とうがらしを加えて炒めたら完成。

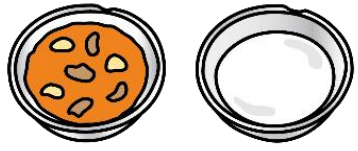
給食の歴史について知ろう

ぜん こく がっ こうきゅうしょく しゅうかん
全国学校給食週間
はじまります！



昔はどんな給食が食べられていたのでしょうか。
 タイムスリップして、給食の歴史を見てみましょう。

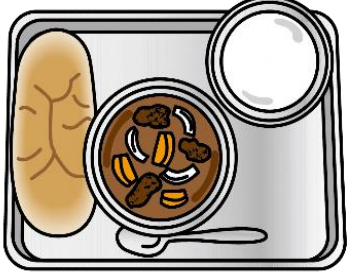
昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク

LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

★脱脂粉乳とは？ 牛乳から脂肪分を取り除いて、粉にしたものです。お湯でいて砂糖などを加えてミルクを作っていました。

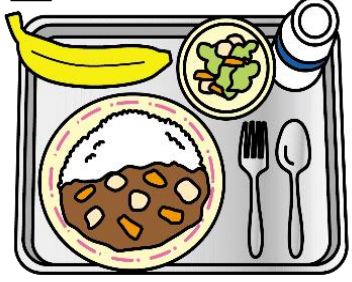
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ごはん）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

