

いただきます

平成31年1月発行

小山市教育委員会

～小山市食育通信～ 小山市学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会

1月24日～30日は **全国学校給食週間** です。

学校給食は、今から約130年前に始まりました。12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、冬休みと重ならない1月24日から30日までを「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について、理解や関心を深めるため、いろいろなメニューを出したり、行事を行ったりしています。

小山市では、今年度1月21日から25日の5日間を学校給食週間とし、昔の給食や、栃木県の食材をたくさん使用した給食、子どもたちに人気の給食など、様々な献立を提供する予定です。楽しみにしてください。

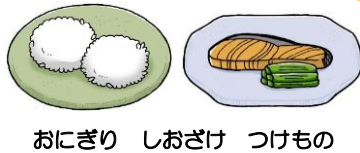
食べることは、私たちの生きる力の源となり、心と身体の健康を育むものです。学校給食の歴史を振り返り、給食の意義や役割を再確認し、「食」に感謝しましょう。

学校給食の歴史

給食週間に昔の給食献立を再現します。

明治22年（1889年）

山形県鶴岡町（現・鶴岡市）の忠愛小学校で、貧しい子どもたちのために、「おにぎり・しおさけ・つけもの」などの昼食を出したことが学校給食の始まりとされています。



おにぎり しおさけ つけもの

昔の給食

- ・セルフおにぎり（ごま塩）
- ・牛乳
- ・鮭の塩焼き
- ・即席漬け
- ・けんちん汁

第二次世界大戦により中止

海外の援助により再開

昭和21年（1946年）12月24日
アメリカの民間団体ララからの支援物資により、学校給食が再開されました。この日を、給



トマトシチュー ミルク（脱脂粉乳）

昭和25年（1950年）

ララやユニセフなどに感謝し、学校給食が戦後再出発した意義を考え、冬休みと重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

現在



生涯を通じて心身ともに健康な生活が送れるよう、好ましい食習慣や知識を身につけるために、「給食の時間」をはじめ、「特別活動」「教科」において、給食の献立を生きた教材として「食育」が展開されています。

給食のよいところ

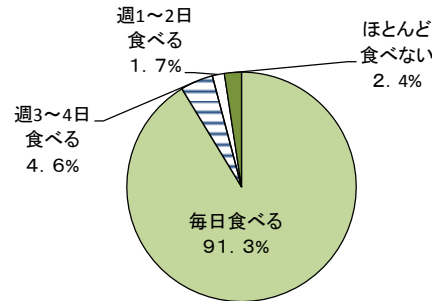
- ◆ みんなと一緒に食べることができる
- ◆ 望ましい食習慣を学ぶことができる
- ◆ 安全・安心で衛生的
- ◆ 栄養のバランスがよい

朝食摂取状況結果

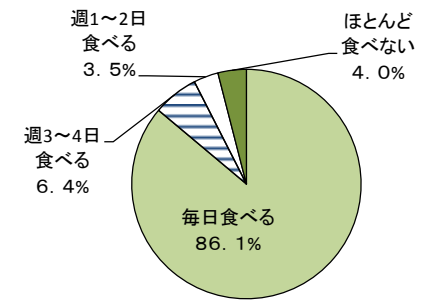
10月のとちぎ食育推進月間にちなみ、小山市の学校給食では10月22日～26日にお米ウィークを実施しました。その時に児童・生徒に実施した食育のアンケートで集計された朝食摂取状況の結果です。

＜朝食の摂取状況について＞

小学校課程の結果

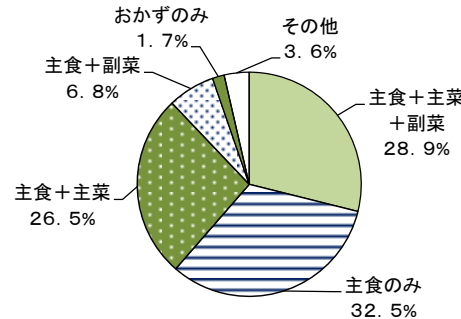


中学校課程の結果

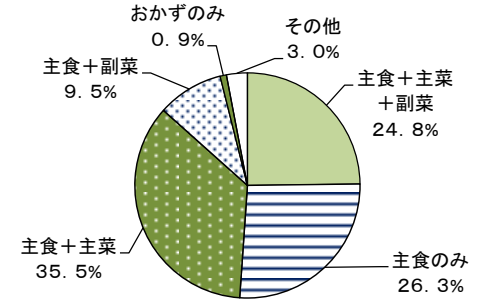


＜朝食の内容について＞

小学校課程の結果



中学校課程の結果



☆朝ごはんは、脳とからだにスイッチを入れ、午前中の活動のエネルギー源となりますので毎日きちんと食べましょう。

☆食事は、主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがとりやすくなります。

- ・主食：ごはん、パン、めん類など（主に炭水化物を多く含みます）
 - ・主菜：肉、魚、卵、大豆製品など（主にたんぱく質を多く含みます）
 - ・副菜：野菜、海そう、きのこなど（主にビタミン、ミネラルを多く含みます）
- ～主食・主菜・副菜の要素をそろえ、
栄養バランスのよい朝ごはんを心がけましょう！～



裏面に給食レシピを掲載しました→



給食レシピの紹介



1月の給食献立です。
是非、お試し下さい♪

※ 材料はすべて4人分です。

主菜 プルコギ

《材料》	《分量》	《下処理》
ごま油	小さじ1	
豚ももこま肉	200g	Aで漬ける
にんにく	1かけ	すりおろす
みりん	小さじ2/3	
酒	小さじ1弱	
砂糖	小さじ1・1/3	
しょうゆ	大さじ1弱	
玉ねぎ	8g	すりおろす
りんご	8g	//
すりごま	小さじ2/3	
こしょう	少々	
玉ねぎ	140g	
にんじん	40g	
にら	60g	
白いりごま	小さじ1・1/3	

- 《作り方》
- ① フライパンにごま油を熱し、漬け込んだ豚肉を炒める。
 - ② 玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
 - ③ 最後ににら、ごまを加えて味を調える。

本場のプルコギは牛肉を使います。



主菜 たらの甘酢あんかけ

《材料》	《分量》	《下処理》
たら切り身	4切	たらにふっておく
塩	少々	
米粉またはでん粉	適量	
揚げ油	適量	
《甘酢あん》		
炒め油	少々	
しょうが	1かけ	すりおろす
にんじん	20g	千切り
ピーマン	20g	千切り
玉ねぎ	50g	スライス
水	120cc	
酒	小さじ1/2強	
コンソメ	小さじ1/3弱	
ケチャップ	大さじ1/2強	調味料
酢	大さじ1/2強	
砂糖	大さじ1弱	
しょうゆ	大さじ2/3	
水溶きでん粉	適宜	

- 《作り方》
- ① たらに、米粉またはでん粉を付けて油で揚げる。
 - ② フライパンに少量の油、しょうがを熱し、香りがたったらにんじん、玉ねぎを炒め水を加える。
 - ③ やわらかくなったら調味料を加え、水溶きでん粉でとろみを付ける。最後にピーマンを散らす。
 - ④ できあがった甘酢あんを、揚げたたらにかける。

☆ポイント☆
魚を角切りに切って揚げると食べやすいです。たらの他にも鮭や鶏肉などでもおいしくいただけます。



主食 にらごはん

《材料》	《分量》	《下処理》
ごはん	茶碗4杯	
にら	40g	
大根の葉	100g	
塩	適量	下ゆで用
白いりごま	5g	(約小さじ1)
塩	4g	(小さじ1弱)

- 《作り方》
- ① にら、大根の葉はさっと塩茹でし、水を切り、1cm長さに切る。
 - ② 炊きたてのご飯に、①と白いりごまを混ぜ合わせる。塩で味をととのえる。

小山市では、にらの栽培が通年で行われているため、学校給食にも様々な料理に使っています。茹でると、甘みがでておいしくいただけます。



主菜 豚肉のバーベキューソース

《材料》	《分量》	《下処理》
炒め油	4g	
豚肩こま肉	240g	Aで下味をつける
しょうが	5g	すりおろす
しょうゆ	10g	
にんじん	50g	千切り
玉ねぎ	180g	スライス
水煮マッシュルーム(スライス)	40g	水気を切る
ウスターソース	20g	調味料
トマトケチャップ	25g	
りんご	30g	
レモン汁	10g	

- 《作り方》
- ① フライパンに油を熱し、下味をつけた豚肉を炒める。
 - ② にんじん、玉ねぎ、マッシュルームも加えて炒める。
 - ③ 豚肉の色が変わったら、調味料を加えて少し煮込む。

ケチャップベースの炒め煮です。味がしっかりついているので、お弁当にもピッタリです。

