

# いただきます

令和4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日から30日は

## 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが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重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

### 【学校給食のはじまり】

今から約130年前の明治22年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために「おにぎり・焼き魚・つけもの」などを出したのが、学校給食の始まりと言われています。

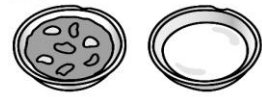


### 【戦後の学校給食】

戦争のために中断されていた学校給食がアメリカの民間団体ララからの脱脂粉乳や缶詰などの支援物資により、再開されました。

このことを記念して、12月24日を、学校給食記念日としましたが、冬休みと重なってしまうため、1月24日から30日までを「全国学校給食週間」としました。

### 昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク

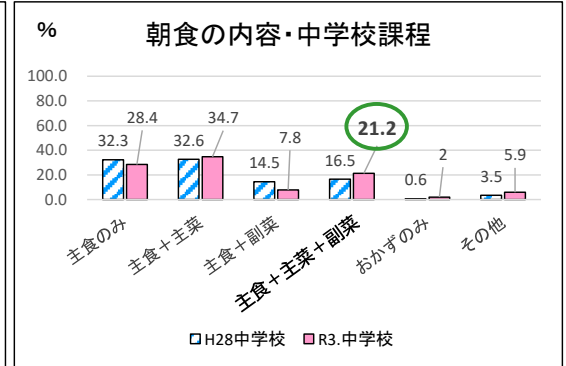
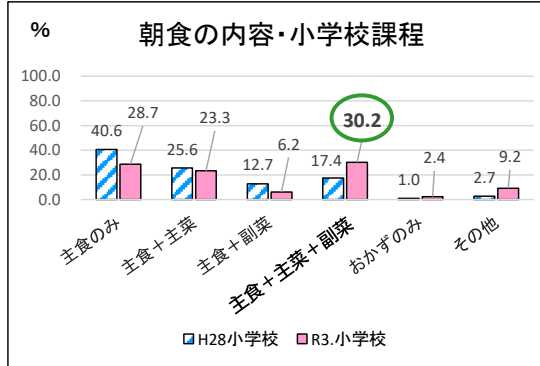
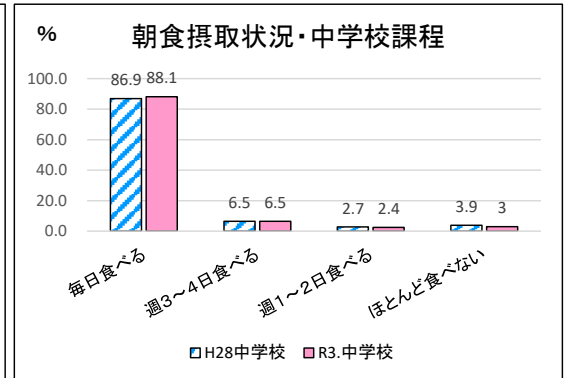
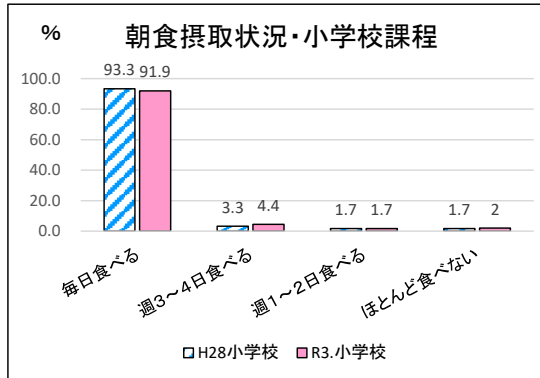


## 朝食摂取状況結果



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18日～22日にお米ウィークを実施しました。下のグラフは、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。5年前の平成28年度の結果と比べてみました。

朝食の内容が、主食+主菜+副菜をそろえて食べている児童・生徒が増えているといううれしい結果になりました。



## 1日のスタートは朝ごはんから!

☆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。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れやすくなります。主食・主菜・副菜のそろった「朝ごはん」になっているか、確認してみましょう。

- ・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・大豆製品など (主にたんぱく質を多く含みます)
- ・副菜: 野菜、海藻、きのこなど (主にビタミン、ミネラルを多く含みます)



## 今の給食は?



## 給食は生きた教材

成長期の子どもたちに栄養バランスのとれた食事を提供するためだけでなく、伝統的な郷土料理、行事食、世界の料理などを取り入れています。そして、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」として活用され、「食育」の役割も担っています。



写真は、沖縄県の郷土料理「タコライス」です

今年の小山市学校給食週間のテーマは「免疫力アップ」です。裏面に「免疫力アップ給食レシピ」を掲載しました→

# 免疫力upメニュー



免疫力を上げて、感染症を予防しよう

※材料は  
すべて4人分です。

免疫力をアップする食材を使った学校給食で人気のメニューです！

## 主食 キムチチャーハン

《材料》	《下処理》	《作り方》
精白米 300g	一緒に炊く	①米に普通量の水を入れ、ごま油、コンソメを加えて炊飯する。 ②フライパンにサラダ油を入れ、にんにくと豚肉を炒める。 ③②にねぎを加えて炒め、白菜キムチを加える。 ④しょうゆ、塩、こしょうで味をつける。 ⑤炊き上がったご飯と④を混ぜ合わせてできあがり。
ごま油 小さじ1		
コンソメ 小さじ1/2		
サラダ油 小さじ1		
にんにく 少々	みじん切り	
豚小間肉 80g		
白菜キムチ 60g	粗く刻む	キムチのタレは辛さをみて、加減して加えてください。最後の塩も加減して入れてくださいね。 発酵食品の「キムチ」には、乳酸菌が多く含まれています。乳酸菌は、腸内の免疫力を高めてくれます。
ねぎ 10cm	粗みじん切	
しょうゆ 小さじ1/2		
塩 少々		
こしょう 少々		

## 副菜 キャロットラペ

《材料》	《下処理》	《作り方》
にんじん 100g	千切り	①にんじんはさっと茹でて、冷ます。 ②Aを合わせてドレッシングを作る。 ③ボウルで、にんじん・きゅうり・コーンを②のドレッシングで和えて、できあがり。
きゅうり 50g	千切り	
ホールコーン缶 60g	水気を切る	
オリーブオイル 大さじ1/3	合わせておく	
酢 大さじ1/3		
A 塩 小さじ2/3		
砂糖 小さじ1/3		
こしょう 少々		

にんじんなどの「緑黄色野菜」には、ビタミンAやビタミンC、ビタミンEが豊富です。中でも、にんじんに多く含まれるビタミンAは、細菌やウイルスの侵入を防いでくれる粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。

## 主菜 ごぼうと豚肉の味噌煮

《材料》	《下処理》	《作り方》
油 小さじ1	乱切り あく抜き	①こんにゃく、小松菜はそれぞれ下ゆでする。 ②鍋に油を入れ、ごぼうを炒める。 ③②にんじん、こんにゃく、しめじを加えてさらに炒める。 ④Aの水・砂糖・酒を加えて煮る。 ⑤材料が柔らかくなったら、Bの豆板醤、みりん、赤みそを加えて、弱火で煮る。 ⑥小松菜を加えて、できあがり。
豚こま肉 400g		
ごぼう 200g		
にんじん 60g	乱切り	
しめじ 50g	いしづきを取って小房に分ける	
こんにゃく 100g	2cm角	
A 水 50cc	3cm長さ	ごぼう、しめじ、こんにゃくに多く含まれる「食物繊維」は、腸内にある腐敗菌などの物質を、体外に排出させる働きをします。これにより善玉菌が増えて腸内の免疫力も高まります。
砂糖 大さじ2		
酒 大さじ1		
B 豆板醤 小さじ2		
みりん 小さじ1		
赤みそ 大さじ1		
小松菜 30g		

## 汁物 根菜ごま汁

《材料》	《下処理》	《作り方》
油 小さじ1	ささがき	①鍋に油を入れ、ごぼうを炒める。 ②にんじん、だいこんを加えて炒める。 ③だし汁を加えて、煮る。 ④里芋を加えて煮る。 ⑤全部の材料が柔らかくなったら、Aを加える。 ⑥最後にねぎを加えて、できあがり。
ごぼう 50g		
にんじん 60g	いちょう切り	
だいこん 100g	いちょう切り	
水 3カップ	だしをとる	
煮干し 10g		
里芋 100g	厚めのいちょう切り	ごぼう、にんじん、だいこんなどの「根菜類」には腸内の環境を整える働きがあります。 ごまは、ほとんどが脂質ですが、他にも、カルシウムや鉄、ビタミン、たんぱく質なども含まれています。ビタミンEには、抗酸化作用があり免疫力の低下を防いでくれます。 大豆を発酵させて作る「味噌」には、麹菌が多く含まれています。麹菌は、善玉菌を増やしてくれます。
A 味噌 30g		
みりん 小さじ1		
ねりごま 10g		
すりごま 5g		
ねぎ 5cm	小口切り	