

いただきます

～小山市食育通信～

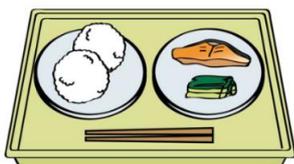
令和5年1月発行
小山市教育委員会
小山市学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会

1月24日～30日は **全国学校給食週間** です。

「全国学校給食週間」は、戦争のために一時中止していた給食が再開されたことを記念してできたものです。今では給食の意義や役割について関心を高め、理解を深める目的で、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。

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。

明治22年
学校給食の
始まり



おにぎり しおざけ つけもの

今から約130年前の明治22年（1889年）、山形県鶴岡市（現・鶴岡市）の**忠愛小学校**で、お弁当を持ってくることができない子どもたちのために、「おにぎり・焼き魚・つけもの」などを出したことが学校給食の始まりといわれています。

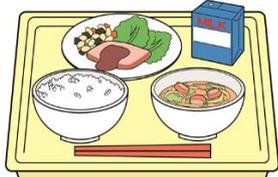
昭和22年頃
戦後の
学校給食



トマトシチュー ミルク
(脱脂粉乳)

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支援物資により、再開されました。このことを記念し、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日を「全国学校給食週間」と**しました。

現在の
学校給食



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、地元の農産物を活用した献立**を実施しています。
給食は「生きた教材」として、学校での「食育」を進める上で大切な役割をしています。

小山市では、1月23日から27日の5日間を**学校給食週間**として実施します。各校で**世界の料理**を取り入れた給食が出ます。給食を通して、様々な国の料理や文化に触れ、食べることが楽しくなる一週間になればと思います。

裏面に給食レシピ「世界の料理」レシピを掲載しました。一部の料理は、学校給食週間中に提供されます。

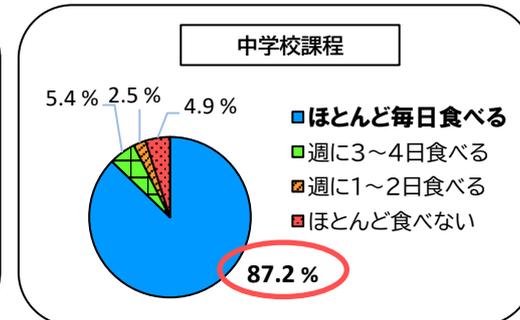
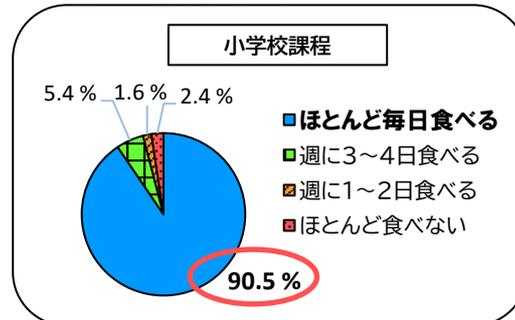


小山の子どもたちの朝食摂取状況

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、毎年お米ウィークを実施し児童・生徒に食に関するアンケートを行っています。その中の朝食の摂取状況をお知らせします。

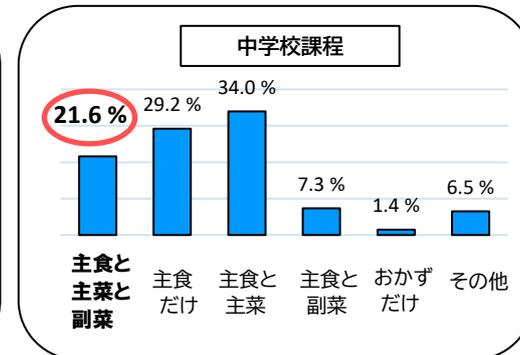
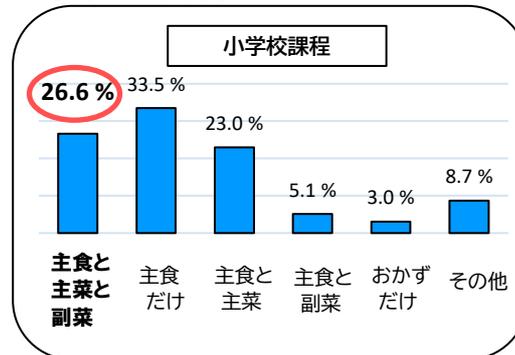


<朝食の摂取状況>



朝食をほとんど毎日食べているという割合が、小学校課程では90.5%、中学校課程では87.2%でした。国の食育推進基本計画の目標値は、朝食を毎日食べる子どもの割合を100%としています。

<朝食の内容>



主食、主菜、副菜を組み合わせた朝食を食べている割合は、小学校課程では26.6%、中学校課程では、21.6%でした。

☆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：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。

主食だけの人は、まず納豆やハム、卵などのたんぱく質源を加えましょう。主食と主菜の人は、野菜を、主食と副菜だけの人は、たんぱく質源を追加できるといいですね。

☆給食レシピの紹介☆

今年の学校給食週間のテーマは「世界の料理」です！ぜひお試しください♪

※材料はすべて4人分です

主食  タイ「ガパオライス」				主菜  イタリア「ミラノ風チキン」			
《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》	《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
精白米 水 サラダ油 おろしにんにく 鶏むねひき肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン 砂糖 みりん しょうゆ オイスターソース ナンプラー コショウ バジルハーブ ごま油	300g 360~400ml 小さじ1/2 小さじ1 220g 中1個 1/2本 中1個 小1個 大さじ1/2 小さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 少々 少々 少々	洗米する 粗みじん切り 粗みじん切り 1cm角切り 1cm角切り	①米に水を加えて炊飯する。 ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。 ③香りが出てきたら、鶏ひき肉を加える。 ④肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマンを加えて炒める。 ⑤⑥を加え、汁気を飛ばすように炒める。 ⑥バジル・ごま油を加える。 ⑦炊き上がったご飯に⑥を盛り付ける。	鶏もも肉切り身 塩 コショウ 白ワイン オリーブオイル パン粉 粉チーズ バジルハーブ	60g×4 小さじ1/3 少々 小さじ4 小さじ4 大さじ5 大さじ2 少々	下味 下味 下味 鶏肉にまぶす // // //	①鶏肉に塩・コショウをして白ワインに漬けておく。 ②①の鶏肉に、オリーブオイル・パン粉・粉チーズ・バジルハーブをまぶす。 ③フライパン、もしくはオーブンで焼く。
			ナンプラーはタイの代表的な調味料で、カタクチイワシを発酵・熟成させた魚醤です。 ナンプラーが無い場合は、しょうゆ大さじ1に対して、レモン汁大さじ1/3~1/2を加えると、手軽にナンプラーに近い雰囲気が出ます。				「ミラノ」とは、イタリアの都市の名前です。料理の名前にミラノとつく理由には、いろいろな説があります。ミラノは、商業と金融の発達した都市であったことから、富の象徴として黄金というイメージがありました。 そのため、イタリア料理の中でも黄金色の料理を「ミラノ風」と呼んだとも言われています。

主菜  エクアドル「セコ・デ・チャンチョ」				副菜  スペイン「ソパ・デ・アホ」			
《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》	《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
オリーブオイル にんにく 豚こま肉 玉ねぎ もやし 赤ピーマン ダイストマト 赤ワイン オレンジジュース コンソメ 塩 砂糖 しょうゆ コショウ クミンパウダー オレガノハーブ	小さじ1 1かけ 120g 80g 80g 15g 120g 大さじ2 30g 小さじ1 小さじ1/4 少々 小さじ1 少々 少々 少々	みじん切り 無し形 細切り	①鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。 ②香りが出てきたら、豚肉を炒める。 ③肉の色が変わったら、玉ねぎ・もやしを加える。 ④しんなりしてきたら、赤ピーマン・トマトを加える。 ⑤⑥を加え、酸味が飛ぶまでよく煮込む。 ⑥仕上げにクミン・オレガノを加える。	オリーブオイル にんにく ベーコン 玉ねぎ しめじ トマト缶 水 コンソメ しょうゆ 塩 コショウ 片栗粉 水 卵 ドライパセリ	小さじ2 1かけ 2枚 1/2個 1/2パック 80g 3カップ 小さじ1 小さじ2 小さじ1/3 少々 小さじ1 小さじ2 2個 少々	みじん切り 短冊切り みじん切り 小房に分ける さいの目切り	①鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく・ベーコン・玉ねぎを炒める。 ②玉ねぎが透き通ったら、しめじ・トマト缶・水を加え、煮る。 ③煮立ったら、弱火にし、あくをとり、調味料を加え、味を調える。 ④水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。 ⑤再び沸騰させ、卵を入れ火を止める。 ⑥器に盛り、ドライパセリをふる。
			セコ・デ・チャンチョは、エクアドルの料理です。「セコ」は煮込む、「チャンチョ」は豚肉という意味です。 オレンジジュースを入れて煮込むことで、甘みが出てまろやかになり食べやすくなります。砂糖は、酸味が気になる時に味を見ながら入れてください。本場では、ビールを入れて肉を柔らかくしています。給食では、ビールではなく赤ワインを入れて煮込みました。				スペイン語で、「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくを意味します。「ソパ・デ・アホ」は、「にんにくのスープ」です。 かたくなったパンをおいしく食べることができるように生み出された料理だそうです。そのためパンとの相性がよいスープです。