

いただきます

～小山市食育通信～

平成26年1月発行

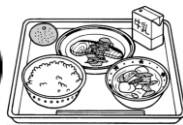
小山市教育委員会

小山市学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会

毎月18日は「おやま地産地消推進の日」
毎月19日は「食育の日」です。

1月20日～24日は 学校給食週間

学校給食の意義や役割について児童生徒や教職員、保護者のみなさまに理解と関心を高めることを目的としています。



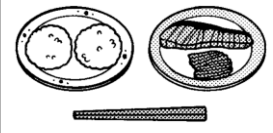
明治22年に始まった給食は、戦争中に一時中断していましたが、ララ（米国の民間団体）などからの援助物資を受けて昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で再開されました。この日を記念して「学校給食感謝の日」として定められていましたが、その後、冬休みに重ならない1月24日を含む1週間を「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間となりました。



日本の学校給食の歩み



明治22年

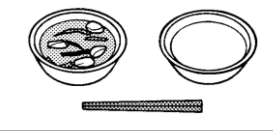


献立内容

●おにぎり、塩さけ、菜の漬け物

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町忠愛小学校で、貧しくて生活に困っている児童を対象に昼食を出したことが始まりだとされています。

昭和22年

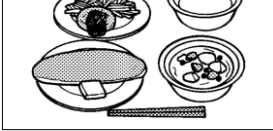


献立内容

●ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチュー

戦後、栄養失調状態の子どもたちを救うためアメリカの民間団体からの援助物資（ララ物資）により、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。

昭和25年



献立内容

●コッペパン、ミルク（脱脂粉乳）、ポタージュスープ、コロッケ、せんきゃべツ、マーガリン

アメリカからの寄贈小麦を使用したパン、ミルク、おかずによる完全給食が8大都市で実施されました。

昭和40年



献立内容

●ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢あえ、果物（黄桃）、チーズ

昭和39年以降、学校給食に本格的に牛乳が取り入れられるようになりました。

昭和52年



献立内容

●カレーライス、牛乳、塩もみ、果物（バナナ）、スープ

米飯は、教育上有意義と考えられ、昭和51年度以降は米飯給食が広がりました。

現代の給食

「生きた教材」として給食の時間や各教科等と関連して指導が行われたり、バランスのよい学校給食が子どもたちの心身の健康を支えたりする役割があります。



小学校では、今年の給食週間は、1週間の献立で給食の歴史をふり返ります。戦後から昭和30年代頃の給食では、くじらの肉を使ったメニューがいろいろ出ていて、大人気のメニューでした。1987年以降、幻の食材となってしまいました。調査捕鯨用のものを学校給食でも使用できるようになりました。今回は食べやすいよう、竜田揚げにして給食に登場します！

中学校では、世界の料理を楽しめます。ブラジルの「フェジョアード」・韓国の「ユッケジャン」・日本（栃木県）の郷土料理・イタリアのトマト料理・ハワイの「ロコモコ」などです。

無理なくできる 減塩8カ条

～できることから実行してみましよう～

【 つけものは控えめに 】

つけものは少量にして、できれば浅漬けに。



【 種類の汁は残す 】

つゆを飲まずに食べても、半分は口に入るので、ご注意ください。



【 新鮮な食材を調理する 】

食材本来の風味を生かして、うす味に。



【 貝だくさんのみそ汁にする 】

ふだんと同じ味つけでも減塩につながります。



【 味つけをたしかめて

塩、しょうゆを使う

むやみに塩、しょうゆをかけないように。



【 外食や加工品はひかえめに 】

目にみえない塩分が、多く含まれています。



【 酸味や香辛料、香味野菜を利用 】

酸味やわさび、しょうが、ねぎなどを使っておいしく減塩。



【 低塩の調味料を使う 】

酢、マヨネーズ、ケチャップなどで味つけし、上手に減塩。



裏面にレシピを掲載しました→



寒い冬に ほかほかしぴ

1月のこんだてより ♪



※材料はすべて4人分です。

主食 主菜

おやま和牛丼 (豚肉でもOKです)

《材料》		《下処理》	《作り方》
ごはん	適量		①鍋に油を熱し、牛肉・玉ねぎ・にんじん・しいたけを炒める。 ②調味料を加え、油揚げ・ねぎも加えて煮る。 ③ご飯にのせて、いただく。
サラダ油	少々		
おやま和牛肉	160g		
玉ねぎ	80g	スライス	
にんじん	40g	短冊	
しいたけ	40g	スライス	
ねぎ	50g	斜めスライス	
油揚げ	200g	短冊切り	
砂糖	大さじ1		
酒	大さじ1		
みりん	小さじ2		
しょうゆ	大さじ1		



給食では、おやま和牛や小山の豚「おとん」が使われます。牛肉の代わりに、豚肉でも十分おいしい肉丼ができます。

副菜

根菜のごま汁

《材料》		《下処理》	《作り方》
サラダ油	少々		①鍋に油を熱し、ごぼう・人参・大根を炒める。 ②水を加えて煮る。 ③里芋を加えて煮る。 ④材料が柔らかくなったら、味噌・みりん・ねりごま・すりごまを加える。 ⑤ねぎを加えて出来上がり。
ごぼう	40g	いちょう切り	
にんじん	50g	いちょう切り	
大根	100g	いちょう切り	
水	400cc		
里芋	100g	いちょう切り	
味噌	30g		
みりん	5g		
ねりごま	10g		
すりごま	5g		
ねぎ	50g	小口切り	

ごまにはビタミンEや鉄分が多く、老化防止や冷えを防ぐ効果があります。また、ごまの脂質は、生活習慣病を予防する効果もあります。



主菜 副菜

はとむぎヘルシー野菜シチュー

《材料》		《下処理》	《作り方》
サラダ油	少々		①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ②玉ねぎ・にんじん・じゃがいもしめじを加えて炒める。 ③水を加えて煮る。 ④クリームコーンを加える ⑤コンソメ・塩・こしょうで調味する。 ⑥はとむぎ・ブロッコリー・牛乳を加える。 ⑦水で溶いた米粉を加え、とろみをつける。 ⑧バターを加える。 ⑨味を調べて出来上がり。
鶏もも肉小間	80g	ワインに漬ける	
白ワイン	小さじ1	(酒でもOK)	
玉ねぎ	80g	スライス	
にんじん	50g	いちょう切り	
じゃがいも	150g	いちょう切り	
しめじ	50g	小房に分ける	
水	300cc		
クリームコーン	40g		
コンソメ	4g		
塩	少々		
こしょう	少々		
牛乳	120g		
はとむぎ	12g	ゆでる	
ブロッコリー	80g	小房にしてゆでる	
米粉	8g	水で溶く	
バター	2g		

はとむぎは小山の特産品です。コレステロールを下げたり、美肌効果があります。米粉の代わりに、片栗粉でも、とろみがつきます。



その他

お正月の残りの黒豆を使って (簡単スイーツ)

黒豆ミルク (1人分)		《作り方》
黒豆の煮汁	60cc	①マグカップに煮汁と牛乳を入れて、レンジで温める。お好みできなこを入れて完成。
牛乳	60cc	
きな粉	小さじ1	
黒豆ミルクプリン (4人分)		①ゼラチンを水でふやかしておく。 ②鍋に煮汁と牛乳を入れ、温める。そこに①のゼラチンを入れ、良く溶かす。 ③型に入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成。黒豆をトッピングしても！
黒豆の煮汁	150cc	
牛乳	150cc	
ゼラチン	5g	
水	30cc	混ぜておく
黒豆おやつプチパン (4人分)		①全部の材料を良く混ぜる。(黒豆をつぶすように) ②オーブンの天板にオープンシートを敷いて、直径3cm位に落とす。 ④160度のオーブンで10分位焼き上げて、完成。
黒豆	100g	
ホットケーキミックス	100g	
卵	1個	
牛乳	大さじ1位	