

いただきます

平成29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23日～27日は **全国学校給食週間** です

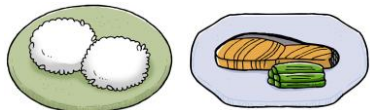
学校給食は、今から約130年前に始まりました。12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、冬休みと重ならない1月24日から30日までを「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について、理解や関心を深めるため、いろいろなメニューを出したり、行事を行ったりしています。

小山市では、1月23日から27日の5日間を学校給食週間とし、今年度は昔の給食から現在までの給食の献立を出す予定です。

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

学校給食のはじまり



おにぎり しおぎれ つけもの

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・しおぎれ・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。

昔の給食 第一弾

1月23日の給食

- ・セルフおにぎり（ごま塩）
- ・牛乳
- ・焼き魚
- ・すいとん

第2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、給食記念日としました。

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。



コッペパン ミルク（脱脂粉乳） くじらの竜田揚げ せんきゃべつ ジャム

昭和29年（1954年）
学校給食法が制定され、学校給食を教育活動のひとつに位置づけました。このときに、給食の栄養価の基準等が決められました。

ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー

昔の給食 第二弾

1月24日の給食（昭和50年代）

- ・麦ご飯
- ・ポークカレー
- ・福神漬け



昔の給食 第三弾

1月25日の給食（平成の初めの給食）

- ・揚げ米粉パン
- ・ポークビーンズ
- ・牛乳
- ・ゆで野菜

現在では…

平成20年（2008年）

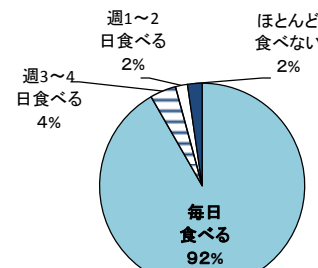
学校給食法が改正され、給食の目的が栄養改善から食育へ転換されました。それに伴い、子ども達が生涯を通じて心身ともに健康な生活が送れるよう、好ましい食習慣や知識を身につけさせるために、「給食の時間」をはじめ、「特別活動」「教科」において、給食の献立を生きた教材として「食育」が展開されています。

小山市の特色ある食育

小山市では毎月、8日は「おやまわ食の日」と定めています。給食では主食をご飯とし、はとむぎ茶をつけた地場産物を使った和食献立を実施しています。また、毎月18日は「おやま地産地消推進の日」、19日は「食育の日」と定め、地場産物を活用した特色ある献立を提供しています。

朝食摂取状況結果

<朝食の摂取状況について>

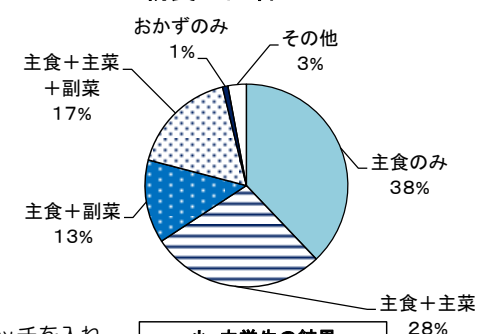


小・中学生の結果

☆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。毎日朝ごはんを食べましょう。

☆朝ごはんの内容として一番多かったのが「主食のみ食べる」でした。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。

<朝食の内容について>



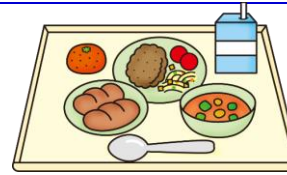
小・中学生の結果

- ・主食：ごはん、パンなど（炭水化物を多く含む）
- ・主菜：肉、魚、卵、大豆製品など（たんぱく質を多く含む）
- ・副菜：野菜、海そう、きのこなど（ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む）

裏面に給食レシピを掲載しました→



給食週間メニュー



今年度、給食週間に実施する予定の給食レシピを紹介します。
テーマは、「昔の給食～現在の給食」です。是非、お試しください♪

※材料はすべて4人分です。

主食

ソフト麺ミートソース

《材料》

ソフト麺 <small>(ゆでたスパゲティでも可)</small>	600g
サラダ油	適量
にんにく	5g
しょうが	5g
豚ひき肉	120g
大豆(水煮)	60g
玉ねぎ	300g
にんじん	60g
ケチャップ	80g
トマトピューレ	80g
こしょう	適量
粉チーズ	10g

《下処理》

みじん切り
みじん切り
みじん切り
みじん切り
みじん切り

《作り方》

- ①鍋にサラダ油をひき、にんにく、しょうがを入れて炒める。
- ②豚ひき肉、大豆、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③ケチャップ、トマトピューレ、こしょう、粉チーズを入れて味を調える。
- ④ソフト麺(ゆでたスパゲティでも可)の上にミートソースをかける。



ミートソースには、豚ひき肉だけでなく大豆をみじん切りにして入れています。豆類を苦手としている人が多いので、大豆をみじん切りにし、ひき肉の代わりに料理に加えてみるのもいいかもしれませんね。

主菜

ポークビーンズ

《材料》

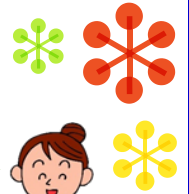
サラダ油	適量
豚肩小間肉	60g
にんじん	40g
たまねぎ	120g
じゃがいも	200g
水	140ml
大豆(水煮)	120g
トマトピューレ	20g
ケチャップ	30g
砂糖	3g
塩	2g

《下処理》

いちよう切り
2cm角くらいに切る
一口大に切る

《作り方》

- ①鍋にサラダ油、豚肉を入れて炒める。
- ②たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて炒め、水を加えて煮る。
- ③野菜が煮えたら、大豆、調味料を入れて味を調える。



ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理のひとつです。子どもたちの大好きなトマト味で、隠し味に少し砂糖が入っているので甘く、給食でも大人気のメニューです。じゃがいもや大豆がたっぷり入っているので栄養満点です。



主食

すいとん

《材料》

水	500ml
鶏もも小間肉	60g
にんじん	40g
大根	120g
小麦粉	60g
卵	20g
牛乳	20g
水	30ml
コンソメ	5g
しょうゆ	20g
ねぎ	40g
ほうれん草	40g

《下処理》

いちよう切り
いちよう切り
混ぜておく
小口切り
3cmくらいに切る

《作り方》

- ①鍋に水を入れ、鶏もも小間肉、にんじん、大根を入れて煮る。
- ②混ぜておいたすいとんを一口大の大きさにして入れる。(スプーンなどを使うときれいにできます)
- ③コンソメ、しょうゆ、ねぎ、ほうれん草を入れて味を調える。

寒い冬にはぴったりの料理ですね。すいとんには、牛乳を使っているのでカルシウムをたくさんとることができます。



汁物

せんべい汁(青森県 郷土料理)

《材料》

水	550ml
煮干し	10g
鶏もも小間肉	40g
ごぼう	20g
にんじん	40g
大根	40g
しめじ	40g
白菜	80g
酒	10g
しょうゆ	15g
塩	1g
ねぎ	40g
かやき煎餅	40g

《下処理》

だしをとる
小口切り
いちよう切り
いちよう切り
小房にわける
短冊切り
小口切り
割っておく

《作り方》

- ①鍋にだし汁を入れ、鶏肉、ごぼう、にんじん、大根を入れて煮る。
- ②しめじ、白菜を加え、煮えたら調味料を入れて味を調える。
- ③最後に、ねぎ、かやき煎餅を入れる。

最近の給食では、いろいろな都道府県の郷土料理なども取り入れています。今年の小学校の給食週間では、青森県の郷土料理「せんべい汁」を出す予定です。かやき煎餅は、スーパーなどのお店でも売っているのでぜひご家庭でも作ってみてください。

