

給食だより 1月

令和6年1月9日
草加市立新田小学校

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

1月24日から30日は全国学校給食週間です

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。この機会に、いつも食べている給食について考えてみましょう。

学校給食の始まり

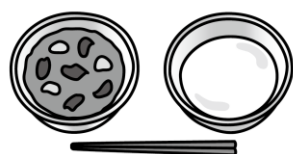
日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたもので、献立は「おにぎり、塩さけ、菜の漬物」だったそうです。



→→ 学校給食の献立の移りかわり →→



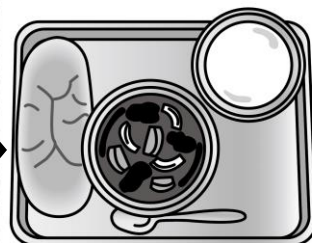
昭和22年ごろの給食



トマトシチュー・ミルク

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

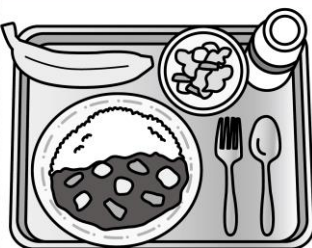
昭和25年ごろの給食



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

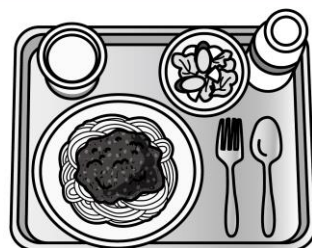
昭和50年代ごろの給食



カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

昭和40年代ごろの給食



ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

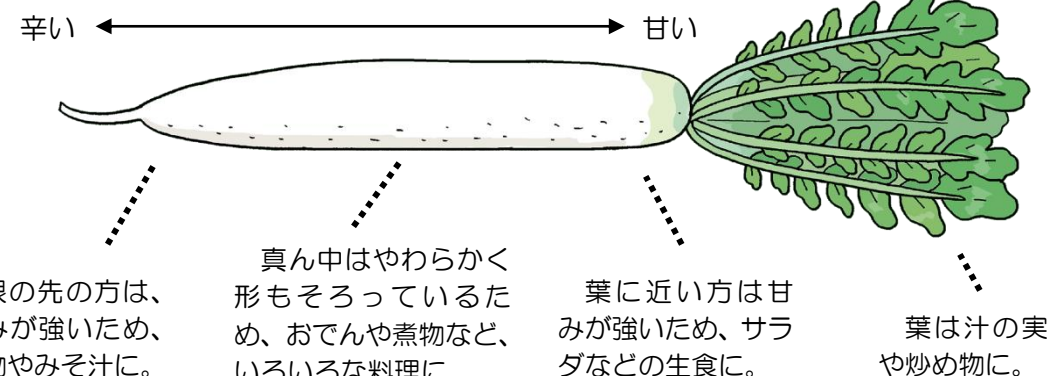
時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、いただきましょう。

シリーズ 旬の食材 ～だいこん～

だいこんは冬が旬の野菜で、白い根の部分にはビタミンCが多く含まれています。そのほかにも、でんぷんを分解する酵素であるアミラーゼが含まれており、消化を助けてくれます。また、葉の部分も栄養が豊富で、βカロテンやビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄などがたっぷり含まれています。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



作ってみよう～1月の献立から～ 魚のホイル焼き

【材料】（4人分）

- 切身魚（タラや鮭など）…4枚
- 塩…小さじ1/4
- こしょう…少々
- たまねぎ…1/2個
- えのきだけ…1/2パック
- マヨネーズ…大さじ4
- しょうゆ…小さじ1
- アルミホイル（30cm長さに切ったもの）…4枚

【作り方】

- ①魚に塩、こしょうをまぶします。
- ②たまねぎは薄切り、えのきだけは石づきを取り、2cm幅に切ります。
- ③マヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせ、たまねぎ、えのきだけを加えて和えます。
- ④アルミホイルの真ん中に魚を置き、③をのせて包みます。
- ⑤フライパンに1cm位の水をはり、沸騰させ、④を入れて蓋をします。弱火で10～15分加熱し、火が通ったら完成です。

※火加減と加熱時間は調整してください。

※オーブンや魚焼きグリルを使って焼くこともできます。