

給食だより 1月

新座市立東野小学校
校長 齋藤 伸一
栄養士 小河 理恵

あけましておめでとうございます。新年とともにいよいよ最後の学期が始まります。新しい年の目標は立てましたか？今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長して行ってほしいと思います。3学期もおいしく、楽しい給食を心がけて作っていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお祈りします。

1月24～30日は全国学校給食週間です！

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年(1889)年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりました。しかし、戦争のために中断され、戦後の食糧難による子供の栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界からも給食用物資の寄贈がありました。そして昭和22(1947)年学校給食は再開されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子供たちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さを改めて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。

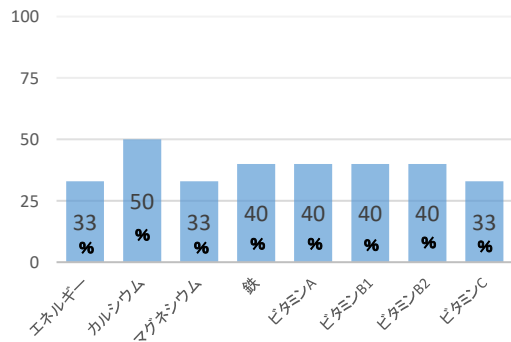
学校給食は教育の一環として行われています。子供たちの食生活を取り巻く環境が変化し、食塩のとりすぎ、肥満傾向や逆に若年女性のやせなどが懸念されている今日、学校給食は成長期にある児童のみなさんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することや食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるためにとても重要な役割を果たしています。この期間を通し、食べ物大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をするできるようになってほしいです。

日本の学校給食

日本の給食は、「学校給食法」によって、安全で、栄養バランスの優れた学校給食が提供されるように定められています。

優れた栄養バランス

1日の推奨量に対する給食での摂取基準 (6～11歳/小学生)



給食は、1日に必要なエネルギーや栄養素量の3分の1以上がとれるように計算されてつくられています。特に家庭で不足しがちなカルシウムは、必要な量の50%をとれるように考えられています。また、給食の献立表を見てみると、その日の給食の材料が、3つのグループ(6つの基礎食品群)から多くの種類の食品が使われていることがわかります。

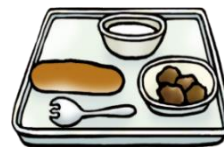
給食は、おいしいだけでなく児童のみなさんの成長や健康のために、栄養バランスのよい献立を考え、調理員さんが衛生面や安全面に気を付けて作っています。

給食を栄養バランスのよい食事のお手本として、自分が作ったり、食べたときの参考にしてみましょう。

昭和の給食

戦中、戦後の食糧事情の窮迫により、国民の多くは栄養不良となり、特に成長期の小学校児童に著しい影響を及ぼし体位は戦前を大きく下回りました。今では伝統的な郷土料理や行事食等を取り入れ、献立は多様化していますが、各時代の数多くの関係者の熱意と努力で様々な困難を解決しつつ、現在の充実した姿がもたらされています。ここでは昔なつかしい昭和の給食メニューを紹介します。

昭和30年代



パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。くじら肉もよく登場しました。先割れスプーンで食べました。

昭和40年代



パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装チーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけになりました。

昭和50年代



米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。はしも使われるようになりました。

作ってみませんか？～キムチチャーハン～

1月に実施した試食会のアンケートに作り方が知りたいとの記入がありましたので、キムチチャーハンの作り方を紹介させていただきます。ぜひご家庭で作ってみてください。

【材料(5人分)】

	ご飯	お茶碗5杯分
A	ごま油	小さじ1
	サラダ油	小さじ1
	キムチ	120g
	にら	30g
	豚バラ肉	50g
B	豚もも肉	50g
	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	大さじ1強
	サラダ油	小さじ1強
	卵	Mサイズ2個
	塩	少々



【作り方】

- ①フライパンにAのごま油とサラダ油をしき、豚肉を炒める。キムチ、にらの順で加えて炒め、塩、しょうゆで味付けをする。
※キムチはメーカーによって塩分や辛さが違うので、塩、しょうゆの量は加減してください。
- ②Bの材料で炒り卵を作る。
- ③①とごはんを合わせて炒め、最後に②の炒り卵を入れて仕上げる。
(冷ご飯を使うときは、①を作ってから冷ましておき、熱した中華鍋またはフライパンにサラダ油を少し熱し、冷ご飯を炒め、①と②を加えて炒めて、仕上げてください。)

