



令和5年1月

三樹小学校

1月24日~30日は、『ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん全国学校給食週間』です。給食の役割を知り、関心を持つために、毎年テーマを決めてさまざまなメニューが登場します。楽しみにしてください。



れきし 給食の歴史を知っていますか？



1889年に^{やまがたけん}山形県の小学校でお弁当を持ってこれない子どものために、「おにぎり・やき魚・つけもの」を用意したのが、日本の学校給食のはじまりだよ。

でも、戦争がはげしくなり、給食は中断されたんだ。その後、食料不足がひどかったけど、外国からの力をかりて1946年12月24日に給食が再開されたんだ

冬休みなので、今は1ヶ月ずらした1月24日が給食記念日に



そして今、日本はとてもゆたかな国になって、**お金さえ出せば何でもいつでも手に入る時代**になったね。だから、**栄養**に気をつけ、すききらいなどをせず健康な体になろうという考えがうすれてきているみたいだね。

毎日何気なく食べている給食だけど、そのかげには多くの人がかかわり苦勞があることに感謝して、食べることの大切さを考えたいね。

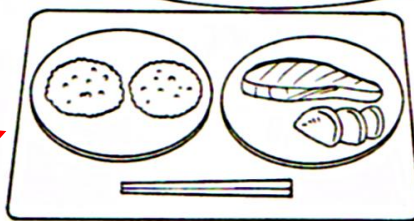


1月24日~30日は「全国学校給食週間」

給食の献立今昔

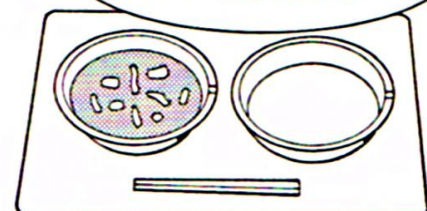
学校給食は、明治22年に貧困児童を救済する目的で始められました。献立の移り変わりを見てみましょう。

明治22年 山形県で最初の学校給食実施



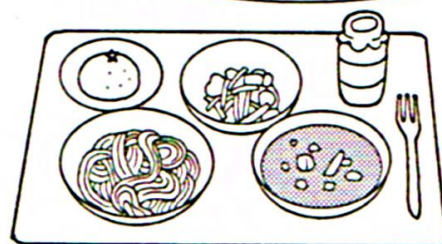
【おにぎり、焼き魚、漬け物】

昭和22年 全国都市の児童約300万人に対して学校給食を開始



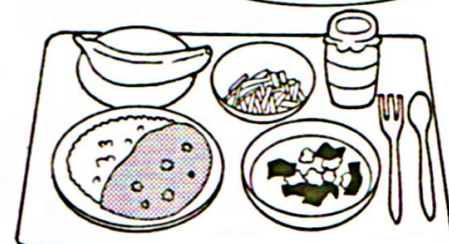
【ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー】

昭和41年 2年前より牛乳が本格供給



【ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢和え、果物など】

昭和51年 米飯給食スタート



【カレーライス、牛乳、スープ、果物など】

平成元年 学校給食100周年



【バイキング給食など】

学校給食には長い歴史があるんだね。

献立によってその時代の食生活がわかるね。

今年のテーマについて詳しくは、給食だより1月号(すぐーるで配信)をご覧ください。

今年の給食週間のテーマ 教えて！給食の人気メニュー！

市がちがえば給食もいろいろ！他市で人気のある給食メニューが登場します。ぜひお試しください♪

豚じゃがキムチ

<材料> 4人分

・ぶた肉	100g
・じゃがいも	250g
・玉ねぎ	150g
・にんじん	40g
・キムチ	60g
・にら	20g
・しらたき	80g
・うす口しょうゆ	小さじ 2/3
・みりん	大さじ 1/2
・さとう	大さじ 1 と 1/3
・酒	小さじ 1
・油	適量

<作り方>

- ① じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形切り、にんじんはイチヨウ切り、じゃがいもは一口大、ニラは5cm幅に切る。
- ② なべに油を入れ、ぶた肉と玉ねぎ、にんじんをいためる。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもを入れ、ひたすらくらいまで水を加えて煮る。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、しらたきとキムチ、調味料を入れる。うす口しょうゆで味を整え、最後にニラを入れたら、できあがり！

鮭とえだ豆の和え物

<材料> 4人分

・鮭	160g
・しょうが(おろし)	少々
・こい口しょうゆ	小さじ 2/3
・片栗粉	適量
・えだ豆	40g
・あげ油	適量
・さとう	大さじ 1
・うす口しょうゆ	大さじ 1/2
・みりん	小さじ 1/2

<作り方>

- ① 鮭は一口大に切り、しょうがとしょうゆで和えて、片栗粉をまぶす。
- ② えだ豆を素揚げする。
- ③ ①をあげる。
- ④ なべに調味料と少量の水を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④に②と③を入れて、タレとからめたら、できあがり！

たからづかし
宝塚市

宝塚歌劇で有名。街並み
も品があります。

明石海峡大橋があります。
海の幸にめぐまれています。

あかしし
明石市

海と畑のサラダ

<材料> 4人分

・ひじき	4g
・ツナ	60g
・キャベツ	80g
・にんじん	20g
・コーン	40g
・うす口しょうゆ	小さじ 1/3
・ごまドレッシング	適量

<作り方>

- ① ひじきは水でもどす。キャベツは1cm幅、にんじんは千切りにする。
- ② お湯をわかしたなべに、キャベツとにんじんを入れ、しんなりしてきたらコーンとひじきを加えてゆでる。ザルにあげ、流水で冷まし水気を切る。
- ③ ボウルに②とツナ、しょうゆを加えて和え、ドレッシングをかけたら、できあがり！

あまがさきし
尼崎市

おとなりには大阪府がある都
市。工業が発展しています。

阪神甲子園球場があり、全国
の野球ファンが集まります。

にしのみやし
西宮市

さばのレモンみそ煮



<材料> 4人分

・さば(切り身)	4切れ
・しょうが(おろし)	少々
・さとう	大さじ 1 と 1/3
・ガーリックパウダー	少々
(にんにくおろしでもOK)	
・酒	小さじ 1/2
・白みそ	30g
・レモン	小さじ 1

<作り方>

- ① なべにレモン以外の調味料としょうがを入れてひと煮立ちさせ、さばを入れて中火で煮る。(みそが焦げやすいので注意！)
 - ② さばに火が通ったら、最後にレモンをいれたら、できあがり！
- (①の前に、事前になべの中でさばを焼いてく
と、くずれづらく、おいしく仕上がります)

