

# 給食たより

だいごう  
第5号

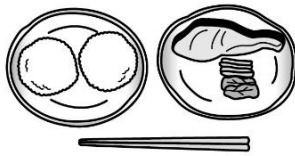
平成 29年 12月  
えびの市学校給食センター

冬休みが始まります。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、おいしいものをついつい食べ過ぎてしまうことがあります。食べ過ぎに気を付けて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。  
学校給食の歴史を振り返ってみましょう!



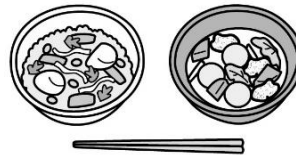
明治 22年 (1889年)



〔おにぎり、焼き魚、漬物〕

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どものために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正 12年 (1923年)



〔五色ごはん、栄養みそ汁〕

9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

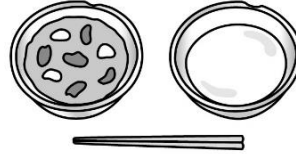
昭和 17年 (1942年)



〔すいとんのみそ汁〕

昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年に6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。

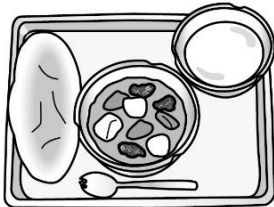
昭和 22年 (1947年)



〔ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチュー〕

昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

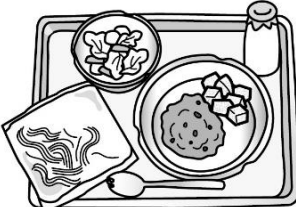
昭和 25年 (1950年)



〔コッパン、ミルク（脱脂粉乳）、カレーシチュー〕

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

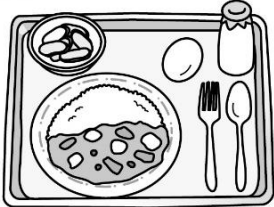
昭和 40年 (1965年)



〔ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ〕

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

昭和 51年 (1976年)



〔カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵〕

米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜で飯を炊く施設が多かった。

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、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、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

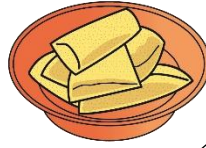
# りょうり おせち料理

おせち料理は、正月に食べる料理です。“めでたさを重ねる”という縁起をかついで、重箱に詰められています。中に詰める料理にも、健康長寿や五穀豊穰、子孫繁栄などの願いが込められています。



こんぶまき  
昆布巻

こんぶは「喜ぶ」の言葉にかけて正月の鏡飾りにも用いられている縁起物です。



かずの子  
数の子

かずの子はニシンの卵で、多くの子が出るのでめでたいと、古くから使われています。

## せつぶん まめ ～ 節分と豆まき ～

2月3日は「節分」です。

節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前に、1年に4回あったものでした。日本では特に立春を1年のはじまりとして尊ばれたため、春の節分を指すようになっていきました。

節分には豆をまきますが、これは中国の風習が伝わったものとされています。豆は「魔滅（まめ）」に通じ、無病息災を祈る意味があります。



## きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介 「煮しめ」

材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏もも肉 80g</li> <li>・里いも 120g</li> <li>・厚揚げ 80g</li> <li>・ちくわ 50g</li> <li>・人参 1/2本</li> <li>・ごぼう 60g</li> <li>・こんにゃく 60g</li> <li>・しいたけ 2個</li> <li>・煮干し 8g</li> <li>・中双糖 8g</li> <li>・清酒 小さじ1</li> <li>・みりん 大さじ1/2</li> <li>・薄口しょうゆ 大さじ1</li> <li>・濃口しょうゆ 小さじ1</li> <li>・水 120g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 煮干しでだしをとる。</li> <li>② 鶏肉は一口大に切る。</li> <li>③ 里いもは皮をむき一口大に切り、しばらく水につけておく。</li> <li>④ ちくわ、こんにゃくは一口大に切る。</li> <li>⑤ ごぼうは皮をむき乱切りにし、水にさらして水気をきる。</li> <li>⑥ 人参は乱切りにし、しいたけは食べやすい大きさに切る。</li> <li>⑦ 鍋に②～⑥の材料を入れ、①のだし汁、Aを入れ強火にし、沸騰後は中火で煮る。</li> </ol>

みやざきけん きょうどりょうり ひと  
宮崎県の郷土料理の一つです。さやえんどうなどを加えると、彩りがもっときれいになりますよ♪



※ 調味料は味をみて調整してください。