



# 1月 食育だより



No.10

駅家西小学校 給食室

## だいこん たくさん とれました！



2年生が学校菜園で育てた「だいこん」を12月12日献立の「豆腐汁」に使いました。

全部で13本・14.2kgのだいこんを給食室に届けてくれました。大きいものでは1本2kg以上に育ったものもありました。2年生のみなさんありがとうございました。



みんなで育てた「だいこん」おいしいよ！



# まかせてね！今日の食事！

6年生が調理実習を行い「オムレツ」と「みそ汁」を作りました。「オムレツ」にはじゃがいも・たまねぎ・ベーコンの具材を入れ、じゃがいもの下ゆでや野菜のいため方、卵の加熱方法などを学びました。「みそ汁」では5年生でも学習した、いりこだしのとり方や食材に合った切り方などを学びました。ぜひご家庭でも作ってみてください。



## ～オムレツレシピ～

### ○材料(1人分)

- ・卵……1こ
- ・牛乳……10ml
- ・たまねぎ・20g
- ・ベーコン・1枚
- ・じゃがいも・20g
- ・塩:小さじ 1/10
- ・こしょう……少々
- ・油……小さじ2
- ・バター……4g
- ・ケチャップ・小さじ2
- ・ブロッコリー・20g

### ○作り方

- ①じゃがいもは土を洗い、皮をむいて1cm角に切る。
- ②じゃがいもを水からゆで、ざるにあげる。ブロッコリーをゆでる。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎはうす切りにする。
- ④1人分につき小さじ1の油をしき、フライパンで③と下茹でしたじゃがいもを炒める、塩コショウ調味する。
- ⑤卵を割りほぐしてよく混ぜ、牛乳を加える。
- ⑥フライパンに油小さじ1を引いて温め、バターを入れ、卵液を一気に流し入れる。中火～弱火で卵液を混ぜながら焼く。表面が半熟になったらいためた具材を入れ卵で包む。
- ⑦皿に取り、ケチャップをかけ、ブロッコリーをそえる。

## ～1月の注目献立！～

学校給食では、年間計画に基づき、行事食や郷土料理、福山市の新善友好都市の料理など様々な献立を取り入れています。1月に登場する注目献立をご紹介します。

### 1月12日(金)

・ごはん ・えびのあられ揚げ ・だいこんの昆布あえ ・豚汁

#### ～お正月献立～

おせち料理は、もともと神様へのお供えであり、新しい年の家族の健康や幸せを願って作られます。重箱の中に詰める料理には、縁起のよい食べものが使われ、それぞれに願いが込められています。

「えびのあられ揚げ」のえびには、腰が曲がるまで長生きできますようにという願いが込められています。衣には色とりどりのあられがついているので、見た目も鮮やかできれいです。

### 1月22日(月)

・ごはん ・八寸(はっすん) ・がじつあえ

#### ～郷土料理(広島県)～

「八寸(はっすん)」は海の幸と山の幸を組み合わせで作られた煮物です。お祭りやお正月など人が集まるときに食べられていた料理です。

「がじつあえ」は地域によっては「がせつあえ」とも呼ばれ、お正月などのお祝いの日に、お客様のおもてなし料理の一品として作られていました。

瀬戸内の沿岸部では、お正月に「海のもの」と「山のものを合わせていただく」という風習があります。

「がじつあえ」は、今が旬のほうれん草に、瀬戸内海でとれたおいしい穴子を焼いて入れたあえ物です。広島郷土料理を味わってみましょう。

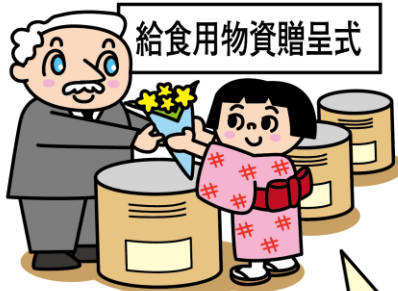
# 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治 22 (1889) 年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声



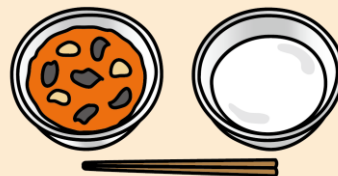
## 給食用物資贈呈式

が高まりました。アメリカの LARA (アジア救援公認団体) から贈られた物資を使い、昭和 22 (1947) 年 1 月に給食が再開しました。

★ 昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和 25 (1950) 年度からは 1 月 24 日~30 日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★ 昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

## 昭和 22 年ごろの給食

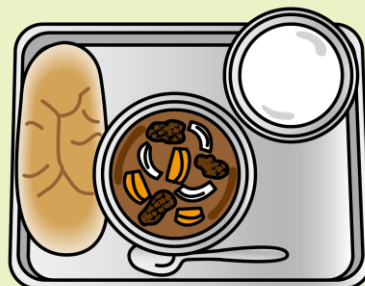


トマトシチュー・ミルク

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。



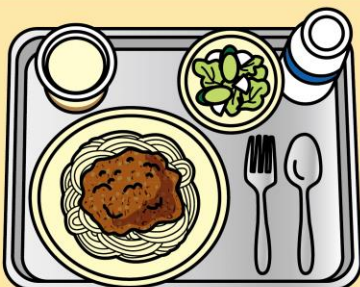
## 昭和 25 年ごろの給食



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。

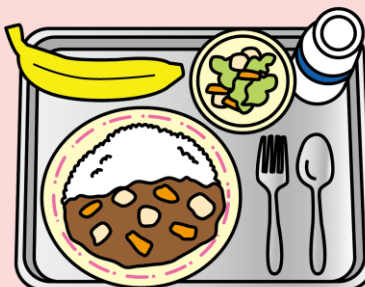
## 昭和 40 年代ごろの給食



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。

## 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りました。

★ 子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成 17 (2005) 年に「食育基本法」が成立。平成 20 (2008) 年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました (2009 年 4 月 1 日施行)。



福山市では学校給食週間に 4 年ぶりの給食試食会や給食・食育パネル展を開催します。詳しくは 1 月給食だよりをご確認いただき、ぜひご参加ください。