



給食だより

新年、あけましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っています。楽しみにしていてくださいね。

さて、1月24日から30日の1週間は、「全国学校給食週間」です。ふだん、何気なく食べている学校給食について知る良い機会にしましょう。

「全国学校給食週間」について知ろう

学校給食は、戦争のために中断されていました。戦争の後は食べ物が無く、子どもたちの栄養状態が悪化てしまいました。そのことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

1946年12月24日に、東京都、神奈川県、千葉県から実施することになりました。また、同じ日に東京都内の小学校でLARA（アジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。12月24日が学校給食感謝の日と定めていますが、冬休みと重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



給食の懐かしいメニューとして、脱脂粉乳があります。脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分をぬき取り、乾燥させ、粉末にしたものです。成長期に必要なカルシウムやたんぱく質が多いです。

脱脂粉乳を水で溶かした後、温めて提供されていました。当時は、その独特の匂いが苦手、と感じる子どもが多かったそうです。

おいしく食べて、楽しく学ぼう！

現在の給食は栄養バランスの整った献立です。給食では、地場産物や行事食、郷土料理、世界の料理など、様々な料理を食べて学ぶことができます。

給食はわたしたちの体と心の成長を支え、食べることで食の知識や食事のマナーが身につきます。そして、食材になる動物や植物、食に関わる人たちへの感謝の気持ちをもつことができる「生きた教材」です。

給食の歴史や役割について知り、おいしくいただきましょう。



きゅうしょく かか ひと ひと 給食に関わる人って、どんな人？



農の人や畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれるドライバーさん、栄養士さん、調理員さん、そして、給食を配膳する給食当番さん。これらの人々は、給食を食べるまでに関わる人です。多くの人の手が関わって、みなさんの給食は作られています。感謝の気持ちを持って、給食をいただけるといいですね。

そして、忘れてはいけないお家での食事です。ご飯を準備してくれる家族にも、感謝の気持ちを忘れずに伝えていきましょう。

いのち 「命」をいただくということ

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。食べ物をいただくことや、料理を準備してくれた人に、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合は一口でも挑戦して、できるだけ食べるよう努めてみましょう。



きゅうしょく まな 給食で学べること、できることをふりかえろう

<p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食事のマナー ●会食を通して人間関係を深める 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●栄養バランスのよい食事 ●日常の食事の大切さ
<p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ●安全で衛生的な食事の準備や後片付け ●食中毒予防 ●自分の健康 	<p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食事にふさわしい環境づくり ●衛生的な盛り付け ●環境や資源に配慮
<p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ●郷土食や行事食 ●地域の食料の生産・流通・消費 	<p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ●みんなで協力して 自主的に活動 ●感謝の気持ち

きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介



やくみ 薬味ソース

ポイント	やってみよう	材料 (4人分)	分量 (4人分)	切り方	作り方
香味野菜のよい香りがするソースです。ごはんによく合います。給食では、でん粉を付けて揚げた白身魚や、揚げ出し豆腐などにかけて提供しています。	レベル1 野菜を洗ってみよう！ レベル2 野菜を切ってみよう レベル3 具をいためてみよう	・根深ねぎ ・にんにく ・しょうが ・しょうゆ ・三温糖 ・穀物酢	25g 2.5g 2.5g 大さじ1 大さじ1と1/2 大さじ1と1/3	みじん切り みじん切り みじん切り 大さじ1 大さじ1と1/2 大さじ1と1/3	①しょうゆで三温糖を煮溶かす。 ②にんにく、しょうが、ねぎを入れて煮立てる。 ③お酢を加える。 ※揚げた魚や肉、揚げだし豆腐にかける。

1月の給食では、揚げたとり肉に薬味ソースをかけて、「ユーリンチー」として提供します。



マカロニサラダ

ポイント	やってみよう	材料	分量 (4人分)	切り方	作り方
給食では、マカロニの形を変えて提供することがあります。写真は「フルファッレ」という、りぼんの形をしたマカロニを使いました。他にも、「シェル（貝）」や、「ホイール（車輪）」など、形は様々です。お好みに合わせて変えてください。	レベル1 野菜をあらってみよう レベル2 野菜を切ってみよう レベル3 野菜をゆでてみよう	マカロニ キャベツ きゅうり ホールコーン（レ） ★植物油 ★穀物酢 ★三温糖 ★食塩 ★白こしょう ★たまねぎ	25g 100g 50g 25g 小さじ1と1/2 小さじ1と1/2 小さじ1/2 1g 少々 15g	短冊切り 輪切り 小さじ1と1/2 小さじ1と1/2 小さじ1/2 少々 みじん切り	①マカロニを茹でて、冷ます。□ ②野菜をそれぞれ茹でて、冷ます。□ ③たまねぎ、調味料を合わせて加熱し、冷ます。□ ④①と②を③で和える。

※給食は衛生管理の関係で、サラダで使う野菜もすべて食材を加熱と冷却しています。
 ※レシピ写真は、中央区の小学校で提供した給食写真の場合もあります。

「さいたま市食育なび」

「さいたま市食育なび」は、毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。
 市立学校の給食だよりや給食献立・レシピ等も掲載されています。

URL : <https://www.saitamacity-shokuiku.jp/>



この二次元コードから
 「さいたま市食育なび」
 にアクセスできます