

# 食育だより

令和4年1月号 鳴水小

栄養助教諭 佐伯（筒井小）



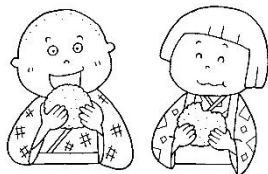
## なるみずしょうがっこう とくく 〜鳴水小学校での取り組み〜

1月24日(月)から28日(金)まで給食週間の取り組みを行います。給食時間には学校給食の歴史や給食に関する放送があります。各クラスでは、感謝の手紙や給食をテーマにした掲示物を作成する予定です。給食週間の取り組みを通して、今まで以上に食事やいのちを大切にできるようにしたいと思います。

1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみませんか。

### こんげつ ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 今月は全国学校給食週間があります

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。



現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、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重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

また、給食週間の給食に、福岡県と北九州市の郷土料理が登場するなど、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。

### 学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、後者株式会社日本スポーツ協会の献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッパパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

### こんげつ きゅうしょく 今月の給食レシピ♪【だぶ】(1月28日登場)

#### 【材料4人分】

- 鶏肉(こま切れ)・60g
- ふ・4g
- 厚揚げ・80g
- かまぼこ・40g
- にんじん・40g
- れんこん・40g
- 糸こんにゃく・40g
- 干しいたけ・1枚
- かつお菜・80g

〈水どき片栗粉〉

- 片栗粉・小さじ1
- 水・大さじ1/2

〈だし〉

- こんぶ・5cm角
- かつお節・8g
- 水400ml・400ml
- 薄口しょうゆ・大さじ1/2
- 塩・少々

- ふは水でもどし、水気をきる。
- かまぼこは短冊切り、にんじんとれんこんは5mmちょう切りし、水にさらす。
- 厚揚げは、熱湯をかけ1.5cm角切りにする。糸こんにゃくは3cm長さに切り、ゆでる。
- 干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- かつお菜は3cm長さに切り、さっとゆで、水冷し、水気をきる。
- だしをとり、鶏肉を入れ、煮る。
- あく、油をとり、にんじん、干しいたけを入れ、煮る。
- 糸こんにゃく、れんこん、厚揚げを入れ、煮る。
- かまぼこ、ふを入れ、しょうゆで調味し、煮る。
- 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- かつお菜を加えて煮る。
- 塩で味をととのえる。