



1月食育だより



ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅうかん
1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後（昭和20～30年代）	現在
私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

給食レシピ紹介

（分量は4人分です）



< 鶏肉のマスタード焼き >

- 鶏もも肉70g×4個、【粒マスタード 小さじ1、おろしにんにく 小さじ1/3、白ワイン 小さじ1、みりん 小さじ1、しょうゆ 小さじ2、塩 小さじ1/5、片栗粉 小さじ1/2】
- ① 鶏肉は火が通りやすいように包丁で切り込みを入れておく。
 - ② ビニール袋に、鶏肉と【 】の材料を入れて軽くもみ、30分くらいおく。
 - ③ オーブンで210℃で20分くらい焼く（フライパンの場合は、うすく油をひき、両面を焼く）。

※今月の減塩献立です！



< ごまずあえ >

- ツナ缶 30g、もやし200g、ほうれん草100g、にんじん50g、【砂糖 小さじ1、みりん 小さじ2/3、酢 小さじ1、しょうゆ 大さじ1、白すりごま 小さじ2】
- ① ほうれん草は茹でて3cmくらいに切っておく。にんじんはせん切りにする。
 - ② 切ったにんじんともやしを茹でて冷ます。
 - ③ ②と、切ったほうれん草を【 】の材料であえる。

※今月の減塩献立です！

