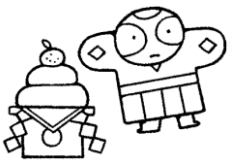
1月給食だより

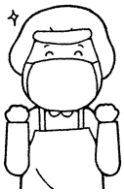
令和６年１月１１日（木）
東久留米市立神宝・第六小学校
栄養士　所　真理
第　８　号

あけましておめでとうございます

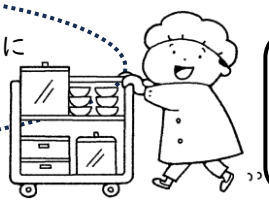


年が明け、新しい１年が始まりましたね。冬休みは楽しく過ごせましたか。３学期も元気に登校できるよう、手洗いうがいをしっかりすること、食事をしっかり食べること、よく体を動かすことを心がけ、引き続き一人ひとりが感染症の予防をしていきましょう。朝の冷え込みが厳しく、起きるのがつらい季節ですが、学校で一日元気に過ごせるように、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんで
頭と体を
目覚めさせよう！



本年も安心･安全に気をつけて､おいしい給食作りに
努めていきます｡引き続きよろしくお願い致します。

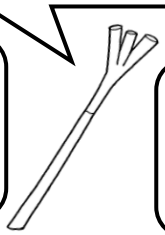


冬に食べたい旬の野菜たち♫

ほうれんそう
冬どれのものは、夏どれより栄養が多くなります。

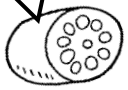
こまつな
ビタミンのほか鉄やカルシウムも多く含まれています。

はくさい
鍋物や漬物、炒め物など様々な料理に使えます。

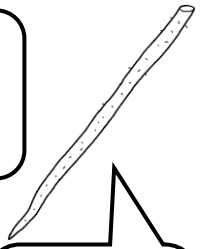


ねぎ
関東でよく食べられている白いねぎは、加熱すると甘くなります。

だいこん
葉に近い方は甘みが、遠い方は辛みが強くなります。



れんこん
「先が見通せる」縁起物としても有名です。



ごぼう
食物繊維が豊富で、噛みごたえがあります。

給食レシピ

鶏とごぼうのピラフ

＊１月 31 日（水）の献立より

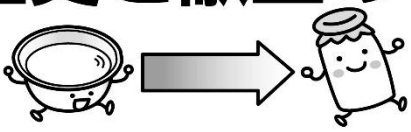
＜材料＞（約４人分）

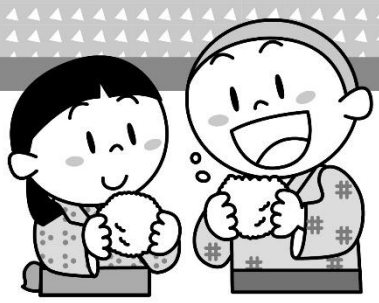
- ごはん…２合分　・油…小さじ１　・しょうが(みじん切り)…小さじ 1/2　・ごぼう(斜め半月切り)…40g
- にんじん(色紙切り)…30g　・鶏もも肉(小間切れ)…50g　・白ワイン(または料理酒)…小さじ 1/2
- ハム(角切り)…２枚　・さやいんげん(小口切り)…20g　・塩こしょう…少々
- 卵…１個　・卵用油…小さじ 1/2　・卵用塩こしょう…少々　・バター…小さじ1

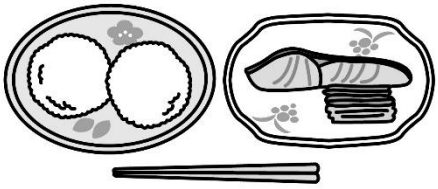
＜作り方＞

①切ったごぼうは水にさらしておく。さやいんげんは下茹でする。鶏肉に白ワインをふっておく。
②卵と油、塩こしょうで炒り卵を作り、取り出す。
③油でしょうがを炒め、香りが出てきたらごぼう(水気を切る)、にんじん、鶏肉を炒める。
④野菜と肉に火が通ったらハム、さやいんげんを入れて混ぜ、塩こしょうで調味する。
⑤ごはんにバターを混ぜ、さらに具、炒り卵を混ぜる。

学校給食の歴史と献立の移り変わり





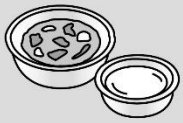


明治22年の給食「おにぎり、塩ザケ、漬物」

日本の学校給食の歴史は、明治２２（１８８９）年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、１月２４日～３０日の「全国学校給食週間」です。再開された給食がどんな歴史をたどってきたのかご紹介します。

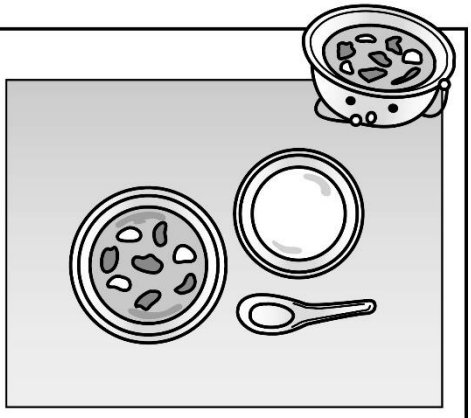
昭和22年（1947年）

給食が再開される



昭和２１年１２月２４日、東京都内の小学校でアメリカのLARA（アジア救済公認団体）より給食用物資の贈呈式が行われ、昭和２２年１月から全国約３００万人の児童に対して、脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まりました。

★当時の給食「ミルク、トマトシチュー」

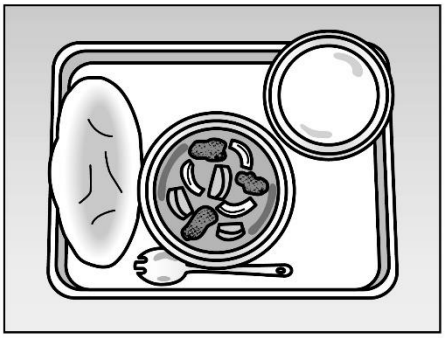


昭和25年（1950年）

パン・ミルク・おかずの「完全給食」に

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずがそろった給食が実施されるようになりました。

★当時の給食「コッペパン、ミルク、カレーシチュー」

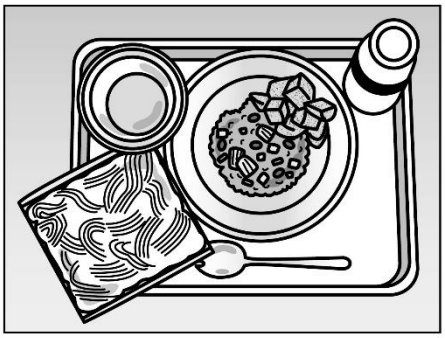


昭和38年（1963年）

ソフトめんが登場、脱脂粉乳から牛乳へ

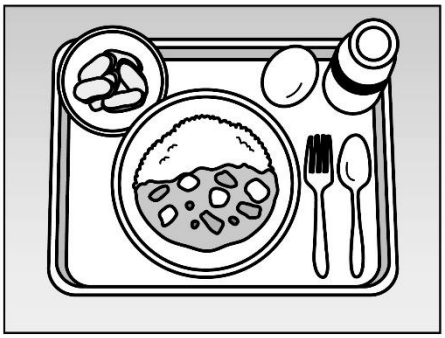
ソフトめんが学校給食に採用され、メニューの幅が広がっていきました。また、昭和３９～４３年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。

★当時の給食「ソフトめんミートソース、牛乳、フライポテト、桃缶」



昭和51年（1976年）

米飯給食が正式に始まる

パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていきました。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程度の実施でしたが、米飯給食は子どもたちに大好評でした。

★当時の給食「カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵」