



日本の学校給食

明治 22 年、山形県の忠愛小学校で学校給食が始まりました。戦争で一時中止していましたが、昭和 21 年、外国から脱脂粉乳や小麦粉が贈られ、給食が再開しました。

この物資の贈呈式が 12 月 24 日に行われましたが、冬休みになるため 1 月 24 日を学校給食記念日とし、30 日までの一週間を給食週間と決めました。



給食開始〜一三五年

【昔の給食】



お弁当を持ってくることができない子どもたちのために、お昼に簡単なものを出したのが学校給食の始まりです。

【今の給食】



栄養のバランスはもちろんのこと、地域の郷土料理や外国の料理など様々な味を楽しみ、食文化を学べる給食となるように工夫をしています。

学校給食法が改正され、給食の目的が栄養改善から”食育”へと変わりました。

Let's Cook!

給食レシピ



1 月の給食メニュー

熊本の郷土料理を作ってみましょう!

だご汁



- <材料> 4人分
- 小麦粉 30g
 - 上新粉(だんご粉) 30g
 - 水 30g 程度
 - 鶏肉(一口大) 60g
 - 油揚げ 30g
 - さといも 80g
 - にんじん 50g
 - はくさい 80g
 - だいこん 80g
 - ごぼう 40g
 - ねぎ 20g
 - 煮干し 10g
 - 酒 小1
 - 薄口しょうゆ 大1
 - みりん 小 1/2
 - 食塩 少々

<作り方>

- 煮干しでだしを取る。
- 小麦粉、上新粉、水をこね、耳たぶの硬さの団子生地を作る。
- 油揚げは油抜きをし、短冊状に切る。
- 里芋は一口大に切り、塩もみして、ぬめりを取る。
- 人参・大根はいちょう切り、ごぼうは輪切り、白菜は 1cm 幅に切り、ねぎは小口切りにする。
- 鍋で鶏肉を炒め酒を振る。人参、大根、ごぼうを炒め、だしを加え煮る。里芋を加えて煮る。
- ②の団子生地をちぎり入れて煮る。
- 味を整え、白菜、ねぎを加え、仕上げる。

鍋は栄養バランス満点!

いろいろな味が楽しめる

水炊き・すき焼き
おでん・キムチ鍋
寄せ鍋 など

たんぱく質が(赤のグループ)食べられる

鶏肉や牛肉などの肉類、さけやえびなどの魚介類、豆腐などの豆製品など体をつくるもとだね。

炭水化物が(黄のグループ)食べられる

鍋の最後はご飯を入れて雑炊にしたり、うどんやちゃんぽんを入れてもおいしいですね。

野菜(緑のグループ)がいっぱい食べられる

野菜は火を通すことによってたくさん食べられます。いろいろな野菜やきのこを入れてみよう!

鍋料理は一つの鍋でたくさんの食材を一度に食べられるのが特徴です。



家族で鍋料理を囲み心も体も温まりましょう!

おせち

おせち料理に入っている、食材や料理にはそれぞれ由来や願いがあるので、食べる時の話題にしてみましょう。



そうに雑煮

雑煮は、地域や家庭によって、味付けや材料が違います。家庭の味を次の世代に受け継いでいきたいですね。



年越しそば

大みそかに食べる年越しそばは「細く長く達者に暮らせるように」と願いを込めて食べます。

冬休みはクリスマスやお正月など楽しい行事があります。行事には昔から伝わる料理がたくさんあります。その料理にはそれぞれに由来、意味、願いがあります。家族でいろいろな食文化に触れ、楽しみましょう。

食文化を楽しもう!!

宇土 ぱくぱく通信

給食センター
作成者：川口

