

給食だより 1月

平成26年1月22日

江戸川区立春江小学校

校長 市原 俊司

1月24日
～30日

全国学校給食週間



◆学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこられない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。

明治22年



◆全国学校給食週間とは

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。



現在

◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”の役割を担っています。



◆昔の給食には、どんなものが出ていたのでしょうか？

【主食】・・・・・・・・

●コッペパン

エネルギーを補うため、大きなコッペパンが定番でしたが、食べきれないという声もありました。揚げて、砂糖やきな粉をまぶした“揚げパン”は、今でも人気があります。（昭和25年ごろ～）



●ソフトめん

うどんとスパゲッティの間のようなめで、ミートソースやあんかけなどをかけて食べました。

（昭和38年ごろ～）



※「ご飯（米飯）」が本格的に出るようになったのは、昭和50年代以降です。



【飲み物】・・・・・・・・

●ミルク

牛乳ではなく、牛乳から脂肪分を除いて粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えて温めたもの。栄養はありましたが、独特のにおいと味で、あまり人気がありませんでした。（昭和20～30年代）



【おかず】・・・・・・・・

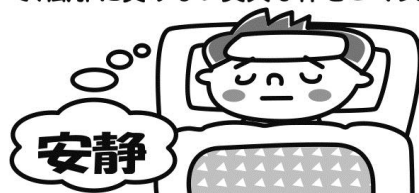
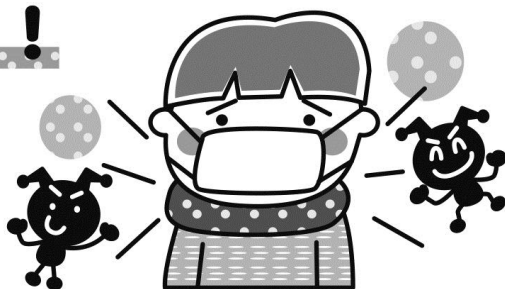
●クジラ料理

昔は価格が安かったため、よく登場しました。硬くて臭みが強いので、食べやすいよう工夫して料理されました。（昭和20～50年代）



風邪がはやっています！

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとして、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



風邪をひいてしまったら…

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

風邪のときにオススメの食事

★食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化に良いものを選びましょう。

おかゆ うどん にゅうめん 食べやすく消化に良いもの	+ 卵 白身魚 高たんぱく・低脂肪	ビタミンAを含む にんじん にら ほうれん草 しょうが ねぎ 体を温める
--	--	---

今月の献立から ～家常豆腐～

材料（4人分）

油	大さじ1	さとう	大さじ1と1/2
しょうが	少量	酒	大さじ1
干しいたけ	4枚	しょうゆ	小さじ2
豚こま	50g	みそ	大さじ1と1/2
さとう	小さじ1	厚揚げ	1枚
酒	大さじ1	酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2	さとう	小さじ1
オスターソース	小さじ1/2	しょうゆ	大さじ1
たけのこ	80g	ねぎ	1/2本
にんじん	80g	豆板醤	少量
じゃがいも	200g	ほうれんそう	50g

作り方

1. しょうがはみじん切り
しいたけは、戻して角切り
じゃがいも、たけのこ、にんじん、
は、いちよう切り、ねぎは斜め切り
2. 豚肉に下味をつけ、厚揚げをだし汁
を入れて下煮する。（1/10に切る）
3. 油でしょうが、しいたけ、豚肉を
炒め、野菜を加えて軽く炒める。
4. しいたけの戻し汁と調味料を入れて
野菜が柔らかくなるまで煮る。
5. 厚揚げ、ねぎ、豆板醤を加え、
軽く煮て、ほうれんそうを加える。

お知らせ 毎月16日が給食費の引き落とし日です。通帳を確認し、残高不足にならないようにお願いします。2月17日(月)が最終引き落とし日になります。2・3月分が引き落としになるので早めの入金をお願いします。未納が多くなると、業者への支払いができなくなりますので未納にならないようにしてください。