

給食だより 1月号

令和6年1月9日
平井南小学校
校長 岡田 盛雄 士
栄 養 士



冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められており、昔も今もその願いは変わらないことを実感します。3学期に入り、今の学年やクラスで給食を食べるのもわずかになりましたが、給食時間を気持ちよく過ごせるようにしましょう。

日本の学校給食の歴史を知ろう！



明治22年
(1889年)



おにぎり 塩ザケ 漬物

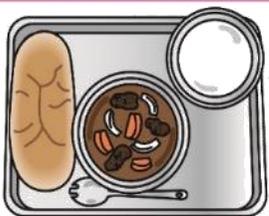
学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。



戦争の影響で給食提供停止後、再開



昭和25年
(1950年)



パン ミルク カレーシチュー

戦後、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」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



時代に合わせた給食内容の変化

昭和38年
(1963年)



主食として、ソフト麺が登場する

昭和39~43年
(1964~1968年)



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

昭和51年
(1976年)



米飯給食が正式に始まる

給食では天然の「だし」を

とっています

「だし」とは、食品を水で戻したり煮たりして、うま味成分を取り出した液体のことです。「だし」は、料理にうま味や香りを加え、素材のもつおいしさを引き出します。

給食室では、天然の「だし」をとっています。また「だし」を使用すると、塩分や油がすくなくともおいしく感じることで健康に良いです。1月の給食では、各クラスに「だし」に関するクイズを出題します。

給食レシピ 沢煮椀

- ・水…600ml
- ・だし昆布…2.5g
- ・削り節（鯉や鯖）…12g
- ・豚肉千切り…25g
- ・にんじん…25g
- ・大根…30g
- ・じゃがいも…75g
- ・たけのこ…25g
- ・干し椎茸（戻す）…1.5g
- ・油揚げ…10g（1/3枚）
- ・酒…小さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1

<「だし」のとりかた>

- ① 昆布は濡らしたペーパータオルで汚れを拭き、分量の水につける。（30分以上）
- ② アクをとりながら煮立たせないように10分程煮出す。（時間に余裕があれば60℃前後の温度で1時間煮出す。）昆布の表面に泡がブツブツと出てきたら取り出す。
- ③ 火を強めて沸騰直前に削り節を一気に加える。
- ④ 浮かんだり、固まったりした削り節を箸でほぐしながら均一に火が通るようにする。
- ⑤ 再び煮立ったら火を止め、ペーパータオルでこす。

<作り方> 材料を千切りに切って煮込み、火が通ったら調味料で味付けをする。（塩は様子を見ながら加減してください。）