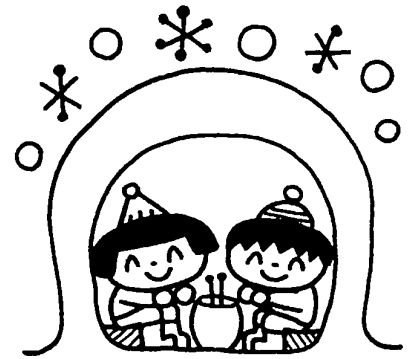


令和4年1月13日
横浜市立勝田小学校
校長 相坂 俊
栄養士 森岡 梨華

新しい年を迎え、学校に子どもたちの元気な声に戻ってきました。

冬休み中は、大人も子どもも生活のリズムが乱れがちであったと思います。早く日常の生活に戻れるように、規則正しい食生活を心がけましょう。

今年も心や体を満たし、食を通して学びが深められるような、おいしい給食をめざします。今年もよろしくお願いたします。



1月の給食献立

★ 日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。

(14日 : **白玉どう煮、なます**)

★ 給食週間にちなんだ献立を取り入れました。

- ・ 給食の歴史を伝える献立・・・**ごはん・梅干し・焼きのり** (26日)
- ・ 給食に関わりの深い献立・・・**すき焼風煮** (27日)
- ・ 給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立・・・**とんカツ** (25日)

★ 冬に美味しい旬の食品を取り入れました。

ぶり



たら

はくさい



だいこん

みずな



ほうれんそう

ごぼう



こまつな

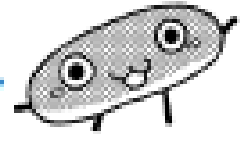
しゅんぎく



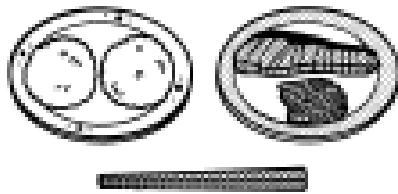
みかん・ぽんかん



日本の学校給食の歩み



明治22年

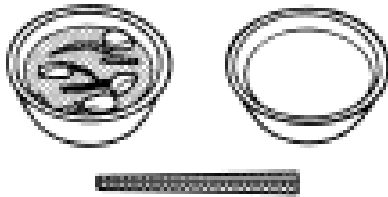


献立内容

おにぎり、塩さけ、菜の漬物

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町忠愛小学校で、貧しくて生活に困っている児童を対象に昼食を出したことが始まりだとされています。

昭和22年

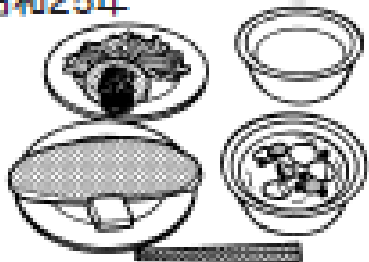


献立内容

ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチュー

戦後、栄養失調状態の子どもたちを救うためアメリカの民間団体からの援助物資（ララ物資）により、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。

昭和25年



献立内容

コッパン、ミルク（脱脂粉乳）、ポタージュスープ、コロッケ、せんきゃべツ、マーガリン

アメリカからの奇麗小麦を使用したパン、ミルク、おかずによる完全給食が8大都市で実施されました。

昭和40年



献立内容

ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢あえ、果物(黄桃)、チーズ

昭和39年以降、学校給食に本格的に牛乳が取り入れられるようになりました。

昭和52年



献立内容

カレーライス、牛乳、塩もみ、果物（バナナ）、スープ

米飯は、教育上有意義と考えられ、昭和51年度以降は米飯給食が広がりました。

現在の給食

「生きた教材」として給食の時間や各教科等と関連して指導が行われたり、バランスのよい学校給食が子どもたちの心身の健康を支えたりする役割があります。

おすすめ給食レシピ

給食の献立の中からおすすめのメニューを紹介します。今回は、**炒り鶏**と**すいとん**をご紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。

炒り鶏

《材料（4人分）》

鶏もも肉（角切り）	150g
凍り豆腐	1枚
ごぼう	1本
にんじん	1/2本
こんにゃく	1/3枚
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	適量

《作り方》

- 1 こんにゃくは1.5cmの角切りにし、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうは乱切りにし、ごぼうは水にさらす。
- 3 凍り豆腐はぬるま湯に10分くらいつけてもどし、軽くしぼって1.5cmの角切りにする。
- 4 鍋に油を入れ、鶏肉を入れ炒める。
- 5 にんじん・ごぼう・こんにゃくを入れてさらに炒める。
- 6 材料がかぶるくらいのだし汁と調味料・凍り豆腐を入れて煮含める。



すいとん

《材料（4人分）》

小麦粉	50g
水	40g
豚肉	50g
じゃがいも	1個(120g)
だいこん	100g
にんじん	60g
こまつな	1株
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
だし汁	700cc

《作り方》

- 1 こまつなをゆでて水で冷やし、2cmに切る。
- 2 にんじん・だいこん・じゃがいもをいちょう切りにする。
- 3 だし汁に豚肉を入れアクを取りながら煮る。
- 4 にんじん・だいこん・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 ボールに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えて練る。（スプーンですくえるくらいの硬さ）
- 6 汁に小麦粉で練ったすいとんをつみ入れる。
- 7 調味料・こまつなを入れる。

