



# 食育だより

令和6年

1月号

☆毎月19日は食育の日



吉舎学校給食共同調理場

新しい年が始まって、あっという間にひと月がたとうとしています。今年も健やかな心と体で、ぐんぐんと成長して欲しいと思います。今年もおいしくて安全な給食を届けたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



今年も給食時間を気持ちよくすごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人ひとりが給食の「たつ(達)人」をめざしてみよう。

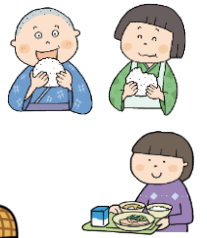
**手洗い達人** **今年のはたつ年!** **お皿ピカピカ達人**

**給食の“たつ人”を目指そう**

**盛り付け達人** **よい姿勢達人** **はし使い達人** **後片付け達人**

## 1/24~1/30 全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子供のために無償で提供されたのが始まりと言われています。戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。最近の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子供たちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



**【昔の給食を振り返ってみよう】**

**昭和22年ごろの給食**

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

**トマトシチュー・ミルク**

**昭和25年ごろの給食**

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

**コッペパン・ミルク・カレーシチュー**

**昭和40年代ごろの給食**

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

**ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン**

**昭和50年代ごろの給食**

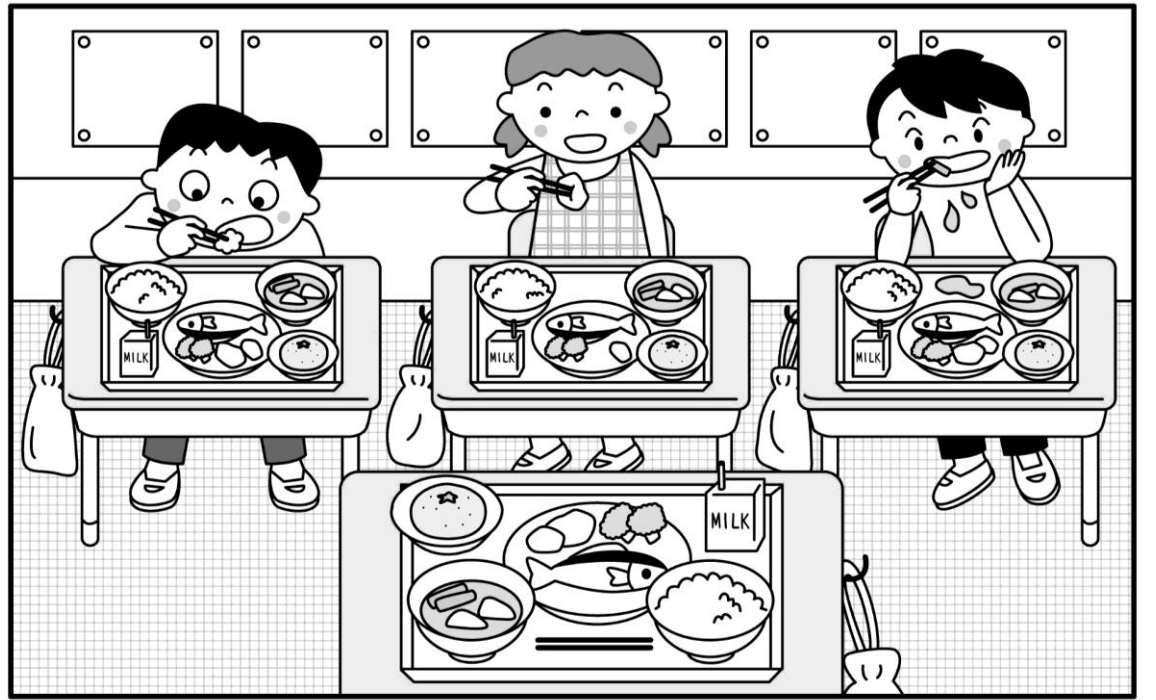
給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

**カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ**

たっぷりの白菜でしたが、火を通すとかさが減って、ペロッと食べられましたね。

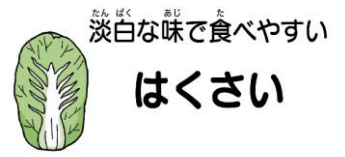
## 食育クイズに挑戦!

下の絵は、ある日の給食時間の様子です。食事のマナーとして間違っているところはどこかな?



## みよしふるさとランチの日 テーマ:白菜

今年度3回目のみよしふるさとランチの日を1月19日に行いました。今回のテーマは「白菜」でした。給食でも、家庭でもよく登場する野菜のひとつだと思いますが、今回は三良坂町産の白菜をたっぷり使用した「たっぷり白菜の中華丼」でいただきました。



淡泊な味で食べやすい

### はくさい

はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しっかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、米糞過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。



- 【1/19金の献立】**
- 〇たっぷり白菜の中華丼
  - 〇かぼちゃサラダ
  - 〇りんご
  - 〇牛乳



給食の思い出を聞いてみよう!  
学校給食は長く続いているため、おうちの人や先生も食べてきた人が多いです。なにが好きだったかなど、思い出を聞いてみましょう。

