

# ランチタイム

令和3年1月8日  
渋谷区立神宮前小学校

## あけておめでとございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”をしないように気を付けましょう。

## 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p>	<p>腹八分目を心がける</p>
--------------------------	------------------------------	------------------------	------------------

【材料】4人分

## 給食レシピ紹介 たらのフロバンスソース



### 【作り方】

- ① たらは、塩・こしょう・白ワインで下味をつける。にんにく・玉ねぎ・セロリはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをしき、にんにくを炒め、香りがでたら玉ねぎ・セロリを炒める。
- ③ トマト缶と調味料を加え、ひと煮立ちしたら、パセリを加え、火を止める。
- ④ アルミカップにたらを入れ、オープンで焼く。焼きあがったたらに③のソースをかけてできあがり。

- たら…4切れ
- 塩・こしょう…少々
- 白ワイン…小さじ2
- オリーブオイル…小さじ1
- にんにく…少々
- 玉ねぎ…1/8個
- セロリ…少々
- トマト缶…20g (大きじ2)
- しょうゆ…小さじ1弱
- 砂糖…小さじ1
- ケチャップ…小さじ1強
- パセリ…少々



## 1月24日～30日「全国学校給食週間」 日本の学校給食の歴史を知ろう

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、貧しい家庭の子供たちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりました。太平洋戦争のときは、食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

### ●明治22年(1889年)



忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあ  
り、お坊さんたちが米や野菜、魚などで  
食事を作って、無償で提供していました。

戦後、子供たちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

### ●昭和25年(1950年)



アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「ミルク・パン・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。

昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

### ●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