

# 1月食育たより

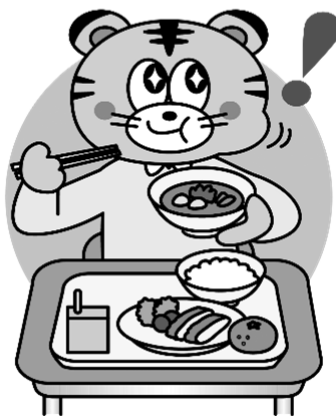
渋谷区立広尾中学校  
令和4年1月11日(火)第9号  
校長 山本茂浩  
栄養士 山本知佳

あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり過ごすことができましたか。寒い日が続きますが、感染症予防のため、引き続き換気や手洗いをしっかり行っていきましょう。また、ストレスや疲れを溜めないことが、感染症や風邪の予防には大切です。

1月の給食目標  
「給食の歴史を知ろう。」

1月の食に関する指導目標  
「野菜を食べよう。」

## 苦手な物にも**トライ**しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たらどうしていますか。全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口で良いので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんと美味しく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたら美味しかったということもあります。

小さい頃から様々な味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今のうちから、いろいろな食べ物に挑戦してみましょう。



渋谷

ワンダフル給食  
プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

## 給食レシピ紹介

### ラーパーツアイ【4人分】

冬が旬の白菜を使った甘酢漬けです。  
さっぱりとした味わいで口直しにピッタリです。

- 白菜：200g
- 人参：20g
- 食塩：1.2g
- 酢：24g
- 砂糖：10g
- 生姜：4g
- 一味唐辛子：少々
- ごま油：10g

- ① 白菜は一口大、人参・生姜は千切り、にしてサッとポイルし、よく水気をきって冷やす。
- ② 塩〜一味唐辛子を混ぜ合わせて加熱し、砂糖と塩が溶けたらごま油を入れて、冷ます。
- ③ ①②を和える。

1月のワンダフル給食は、

17日(月) ご飯、豚からあんかけ、切り干し大根のナムル、もずくと豆腐のスープ、牛乳

25日(火) ご飯、くじらの竜田揚げ、千草和え、鶏肉と根菜の味噌汁、牛乳

です。お楽しみに。



ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、ぜひご覧ください!



1/24~1/30

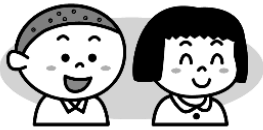


「全国学校給食週間」

# 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺に開校された、私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当が持ってこられない子供たちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

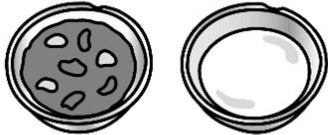
戦争が終わり、子供たちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは、冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年全国各地で様々な行事が行われます。



## 昔の給食を見てみよう!



### 昭和22年ごろ

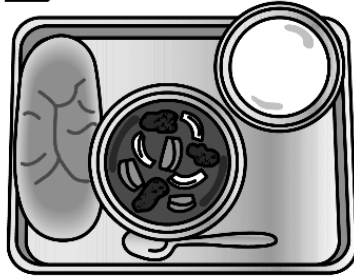


トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子供が多かったようです。

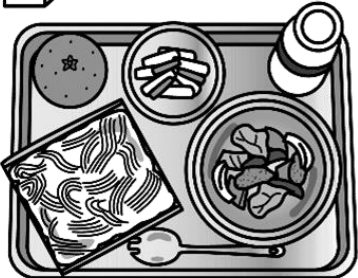
### 昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

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」が始まりました。おかずには、当時は安価だったくじら肉や、竹輪がよく使われました。

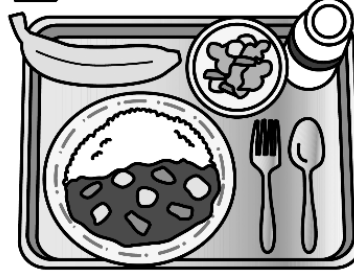
### 昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフト麺(ソフトスパゲッティ式麺)が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

### 昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

### 今の給食は?



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、様々な国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための「生きた教材」として活用するといった、「食育」の役割も担っています。

