

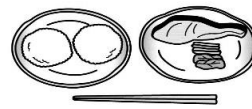


新年あけましておめでとうございます。
 一年の始まりは、心新たに何かを決意する気持ちになりますね。みなさんの今年の目標は何でしょうか。何かを成し遂げようとする意欲の源は、心と体の健康です。今年も健康で過ごすため、食の知識を身に付け実践していきましょう。

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。
学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

明治22年 (1889年)



【おにぎり、焼き魚、漬物】

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年 (1923年)



【五色ごはん、栄養みそ汁】

9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

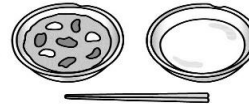
昭和17年 (1942年)



【すいとんのみそ汁】

昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年には6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。

昭和22年 (1947年)



【ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー】

昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

昭和25年 (1950年)



【コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー】

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

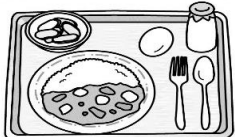
昭和40年 (1965年)



【ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ】

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39~43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

昭和51年 (1976年)



【カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵】

米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから学校給食は、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、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

日本の行事と「もち」

正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

<p>お雑煮 (正月)</p>	<p>はなびらもち (正月)</p>	<p>鏡もち (正月・鏡開き)</p>	<p>ひしもち (ひな祭り)</p>	<p>ぼたもち・おはぎ (春と秋の彼岸)</p>
<p>おもひに、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。</p>	<p>桜もち、花見だんご(桜開花のころ)</p>	<p>柏もち、ちまき(端午の節句)</p>	<p>月見だんご(十五夜・十三夜)</p>	<p>亥の子もち(旧暦10月の初めの亥の日)</p>

お年玉は、もともと「お金」ではなく「もち」でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣です。



何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。

汁

短命県返上は中学生から!

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
- 今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

- 【材料】 1人分
- ・ふき 5g
 - ・ぜんまい 5g
 - ・ごぼう 5g
 - ・人参 15g
 - ・大根 35g
 - ・こんにやく 15g
 - ・高野豆腐(細切り) 5g
 - ・大豆水煮 10g
 - ・鰹と昆布のだしパック 5g
 - ・赤みそ 7g
 - ・白みそ 6g
 - ・だしの素 1.5g

- 【作り方】
- ① ふき、ぜんまい、ごぼう、人参、大根、こんにやくは、1cmの角切りにする。
 - ② 高野豆腐は、お湯でもどして、しぼっておく。
 - ③ 鍋に水(200ml)を入れ火にかけ、だしパックを入れる。
 - ④ だしがとれたらパックを取りだし、ふき・ぜんまい・ごぼう・人参・大根こんにやく・高野豆腐・大豆水煮を入れ、やわらかくなるまで煮込む。
 - ⑤ みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせ火を止め、味がしみたら、あたため直していただく。



野菜使用量
 【ワンポイント】中学生の野菜摂取目標量は、1食120gです。
 この汁の一品で、1食の目標のおおよそ半分量が摂れます。
65g