

1月号

# 食育だより

学校給食白田センター



あけましておめでとうございます

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

## 1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

1日～ 正月

おせち料理  
・お雑煮



地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

7日 人日の節句

七草がゆ



7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

11日 鏡開き

お汁粉



歳神様へお供えていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。

15日 小正月

あずきがゆ



あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。

どんな一年にしたい？

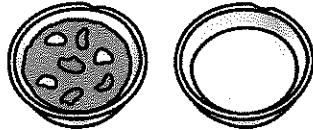


# 給食の歴史について知ろう！

★昔はどんな給食が食べられていたのでしょうか。タイムスリップして、給食の歴史を見てみましょう。



## 昭和22年ごろ

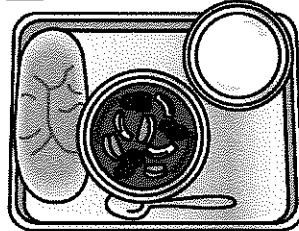


トマトシチュー・ミルク



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どもが多かったようです。

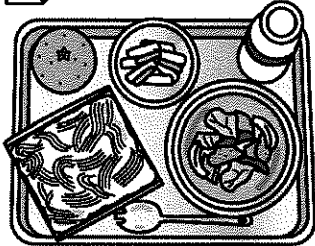
## 昭和25年ごろ



コッパン・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、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

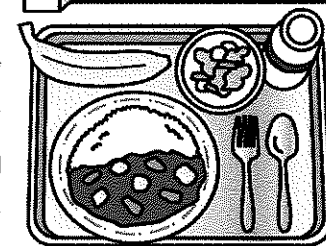
## 昭和40年ごろ



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年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）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、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、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、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



## 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。1月に使うほうれん草は佐久市産です。

1月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー 佐久市学校給食日田センター

Table with columns for date, day, main dish, main ingredients, side dishes, soup, milk, and other items. It includes nutritional information such as energy, protein, fat, and carbohydrates for each meal.