

1月号

# 食育だより

学校給食臼田センター



新年あけましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っていきますので、よろしくお願いいたします。

寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。

## 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。

## 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、ひと口でい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おい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、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!





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!



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、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、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。

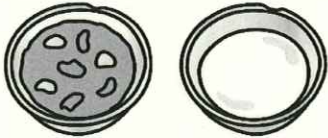
戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。



## 昔の給食を見てみよう!



### 昭和22年ごろ

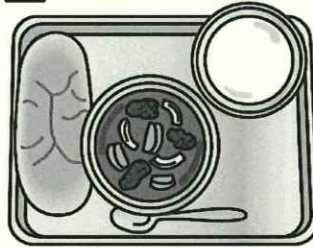


トマトシチュー・ミルク



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。

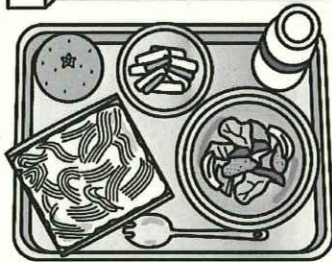
### 昭和25年ごろ



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。

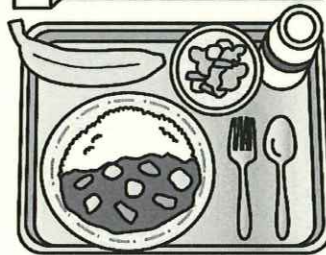
### 昭和40年ごろ



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。





# 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ゅうすだせんたー  
佐久市学校給食臼田センター

日	曜日	献立名	牛乳	赤色の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価 小学校	栄養価 中学校		
				1F	2F	3F	4F	5F	6F				
6	木	ココア揚げパン とり肉と野菜の焼きつくね じゃがいもの中華サラダ きゃべつと豚のスープ	☆	鶏肉 ロースハム たまご 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん きゃべつ きゅうり もやし	ねぎ	コッペパン シルバークロケット さとう パン粉 じゃがいも かたくり粉	ごめ油 ごま油 オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	844 kcal 29.9 g 30.8 g 3.9 g	
7	金	ごはん 竹輪のごまがらめ 青ばつ豆のサラダ 七草のそぼろ汁	☆	竹輪 青ばつ 鶏ひき肉	牛乳 ミニチリン	にんじん こまつな せり	キャベツ きゅうり だいこん かぶ		精白米 かたくり粉 さとう	ごめ油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	579 kcal 22.6 g 16.7 g 2.2 g	754 kcal 28.4 g 20.0 g 3.0 g
11	火	コッペパン 春雨のオイスターソース炒め 切干大根のごまネーズサラダ わかめスープ	☆	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 焼きのり わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり えのきだけ コーン	たけのこ 切干大根	コッペパン 春雨	マヨネーズ ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	680 kcal 28.7 g 25.0 g 2.6 g	830 kcal 34.5 g 29.4 g 3.5 g
12	水	ごはん ぶりの照り焼き 白菜漬 お雑煮	☆	ぶり かつおぶし 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい きゃべつ だいこん だいこん		精白米 さとう もち		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	657 kcal 22.6 g 18.0 g 2.1 g	839 kcal 34.1 g 21.3 g 2.8 g
13	木	米粉パン ハンバーグバーベキューソース しゃきしゃきポテトサラダ 白菜とコーンのスープ	☆	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ すりりんご レモン果汁 きゅうり はくさい コーン		米粉パン じゃがいも	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	695 kcal 33.0 g 23.6 g 3.1 g	841 kcal 40.7 g 28.3 g 4.1 g
14	金	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 小松菜のおかかあえ 凍り豆腐のみそ汁	☆	鶏肉 かつおぶし 凍り豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん きゃべつ はくさい えのきだけ ねぎ		精白米 かたくり粉 さとう じゃがいも	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	621 kcal 27.8 g 18.9 g 2.3 g	782 kcal 33.4 g 21.5 g 2.9 g
17	月	ごはん 厚揚げのにんじん肉みそかけ 五目きんぴら 焼き麩のすまし汁	☆	絹厚揚げ 鶏ひき肉 みそ なると 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう はくさい たまねぎ		精白米 さとう かたくり粉 じゃがいも つきこんにゃく 焼き麩	ごめ油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	601 kcal 22.3 g 18.3 g 2.0 g	766 kcal 27.6 g 21.7 g 2.5 g
18	火	コッペパン いかとポテトのオーロラソース パインサラダ 白菜のクリームスープ	☆	大豆 いか 鶏肉	牛乳 生クリーム	むぎ枝豆 にんじん	きゃべつ きゅうり パイン缶詰 はくさい ごぼう ねぎ		コッペパン かたくり粉 じゃがいも さとう	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	663 kcal 27.7 g 20.7 g 2.6 g	815 kcal 33.3 g 24.3 g 3.4 g
19	水	ごはん ぶりかけ 厚焼きたまご 和風レンコンサラダ 豚汁	☆	たまご 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん れんこん きゅうり はくさい ごぼう ねぎ		精白米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	590 kcal 23.7 g 17.7 g 2.4 g	751 kcal 28.7 g 20.4 g 3.0 g
20	木	うどん風めん 鶏肉の美味だれ焼き 青菜のごまあえ おにかけうどん汁	☆	鶏肉 豚肉 油揚げ 竹輪 凍り豆腐	牛乳 昆布	ほうれん草 にんじん	すりりんご もやし ごぼう はくさい ねぎ		うどん風めん さとう	ごま ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	757 kcal 34.6 g 15.8 g 2.8 g	1095 kcal 45.9 g 18.7 g 3.6 g
21	金	ごはん たらこの甘辛揚げ もやしの和風あえ かす汁 みかん	☆	たらこ かまぼこ 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ もやし はくさい しめじ みかん	きゃべつ だいこん	精白米 かたくり粉 さとう	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	635 kcal 29.7 g 15.7 g 2.1 g	786 kcal 35.7 g 18.0 g 2.4 g
24	月	ごはん キムタクごはんの真 茶蕎麦のごま酢あえ 凍り豆腐ときこのみそ汁	☆	豚肉 かまぼこ 凍り豆腐 みそ	牛乳 糸寒天 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ はくさい しめじ なめこ	つぼ漬け キムチ きゅうり えのきだけ	精白米	ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	518 kcal 22.0 g 12.9 g 2.9 g	660 kcal 26.9 g 14.6 g 3.9 g
25	火	コッペパン 信州サーモンのスペシャルソース しょうゆフレンチサラダ ミネストローネ	☆	信州サーモン 油揚げ	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ	きゅうり きゃべつ たまねぎ セロリ		コッペパン はちみつ さとう じゃがいも マカロニ	マヨネーズ ごめ油 オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	614 kcal 28.6 g 20.7 g 2.9 g	752 kcal 33.8 g 24.3 g 3.8 g
26	水	ごはん ぎょうざ(2個) 春雨サラダ 豚肉と豆腐	☆	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	きゃべつ たまねぎ きゅうり コーン たけのこ 干しシイタケ		精白米 餃子の皮 マロニー さとう かたくり粉	ごま油 ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	682 kcal 25.5 g 23.7 g 1.7 g	879 kcal 31.7 g 28.7 g 2.1 g
27	木	食パン いちごジャム 白身魚のフライ 豆まめサラダ スコッチブロス	☆	ホキ だいず インゲン豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ セロリ かぶ		食パン じゃがいも 大麦 いちごジャム	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	819 kcal 33.7 g 23.3 g 3.8 g	1023 kcal 41.9 g 27.6 g 5.2 g
28	金	ごはん ささみのレモン揚げ かまかみサラダ ポークカレー みかん	☆	鶏ささみ さきいか 豚肉	牛乳	にんじん	レモン果汁 だいこん きゅうり たまねぎ すりりんご みかん		精白米 大麦 かたくり粉 さとう じゃがいも	ごめ油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	756 kcal 33.8 g 22.0 g 2.7 g	951 kcal 41.2 g 25.8 g 3.9 g
31	月	ごはん 竹輪の塩麹焼き ひじきの炒め煮 野菜のごま汁	☆	さくら 竹輪 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	コーン だいこん しめじ ねぎ		精白米 こんにゃく さとう じゃがいも	ごめ油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	589 kcal 25.9 g 16.7 g 2.1 g	744 kcal 31.0 g 19.0 g 2.7 g