

いよいよ今年度も残り3ヶ月、1年のまとめをする時期に入りました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、規則正しい食生活を心がけましょう。

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大誓寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。

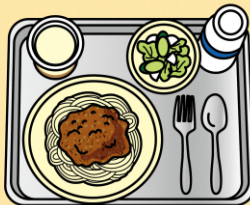


給食用物資贈呈式
アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、昭和22（1947）年1月に給食が再開しました。

★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、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（1950）年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

昭和40年代ごろの給食



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和22年ごろの給食

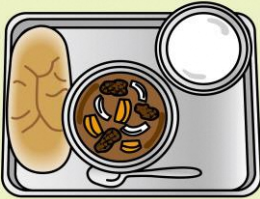


トマトシチュー・ミルク

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。



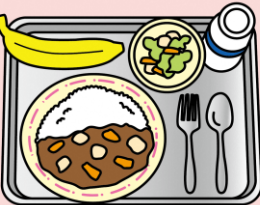
昭和25年ごろの給食



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って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

昭和50年代ごろの給食



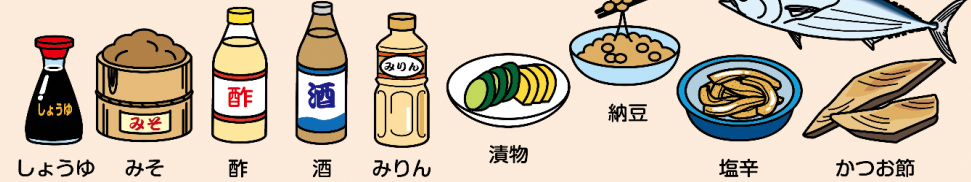
カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの）

岩手県・金婚漬け／京都府・すずき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

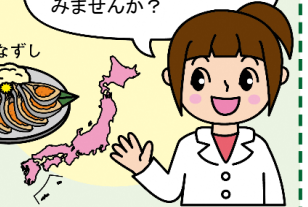
◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

秋田県・しょつつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



ふなずし



ほたてと野菜のマリネ

「あおもり型」レシピ集より

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

【材料】1人分

ほたて	30g
玉ねぎ	25g
きゅうり	15g
パプリカ	10g

【マリネソース】

★オリーブ油	4g（小さじ1）
★酢	3g（小さじ1/2）
★レモン汁	1.25g（小さじ1/4）
★砂糖	0.8g（小さじ1/4）
★塩	0.5g
★こしょう	少々

【作り方】

①下準備をする

- ・ほたて：半分にそぎ切りにし、ゆでる
- ・玉ねぎ：薄切りにして、水にさらす
- ・きゅうり：ななめ切りに
- ・パプリカ：千切りに

②ソースを作る

- ・★を混ぜる。

③和える

- ・水気をきった材料をマリネソースを混ぜ合わせる。



【ワンポイント】

陸奥湾産のほたてを彩りのよい野菜と和えました。この他に、トマトやレタス、セロリなどの野菜ともよく合います。

塩分
《0.7g》

野菜使用量
《50g》

