



# 1月給食たより



令和5年度 1月

青森市小学校給食センター

## 減塩で短命県返上!

青森県は現在、短命県返上にむけて健康寿命をのばすことが課題です。健康寿命とは「病気などにかかることなく、健康で自立した生活を送ることができる期間」です。健康だと、勉強も運動も頑張れます。食塩のとりすぎは、病気になりやすくなります。子どものころから、薄味になれることは大切です。減塩できるポイントを見ていきましょう。

### ポイント1

#### だしのうまみを活用させる

だし活(だし汁を活用)すると、だしのうま味が素材の味を引き出すので、塩分に頼らなくてもおいしく食べることができます。



給食では、昆布やかつお節などの天然だしをとって作っています。

### ポイント2

#### 酸味・香り・辛味・油のコクを上手に利用

##### 調理で工夫

香辛料や酸味、油のコクは、料理の味を引き立ててくれるので薄味でもあじをしっかりとることができます。



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!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供し始めたのが始まりです。

明治22年(1889年)

### 日本で最初の給食



おにぎり 塩ザケ つけもの

昭和25年(1950年)

### 昭和の時代のなつかし給食



揚げパン くじらの竜田あげ カレーシチュー

昭和38年(1963年)



主食として、ソフト麺が登場する

令和5年(2023年)



昭和39～43年(1964～1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



## あおもり型給食を作ってみよう

### もやしとにらのごま炒め



#### ～「あおもり型」～ 5つのコンセプト

- ①「塩分」ひかえめ 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人前)】

もやし	40g
にら	20g
ごま油	1g(小さじ1/4)
白だし	5g(小さじ1)
いりごま	0.5g

##### 【作り方】

- ①下準備をする  
・にら: 食べやすい長さに切る

##### ②いためる

- ・フライパンを中火にかけ、ごま油を全体にいきわたらせる。
- ・もやしを強火でいため、にらを加えていためあわせ、白だして味をととのえる。
- ・いりごまを加える。

強火で手早くいためると、もやしから水分が出すぎず、シャキシャキした歯ごたえになります。

