

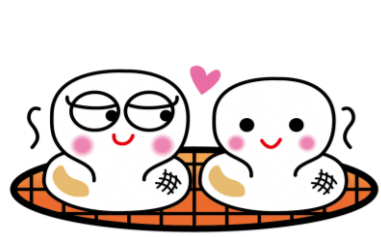


1月給食だより



令和4年度 1月

青森市小学校給食センター



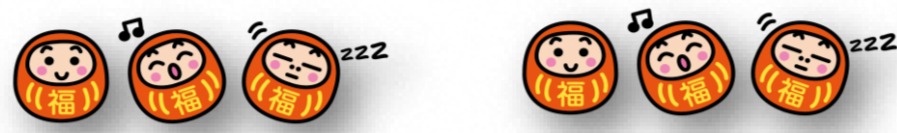
減塩を意識していますか？



食塩のとり過ぎは、心臓病や高血圧症などの生活習慣病の発症に関連するとして、「学校給食実施基準」(文部科学省)のナトリウム(食塩相当量)は、6~9歳で2g未満、10~14歳で2.5g未満となっています。日頃から「減塩」を意識し、学校でも家庭でもできることを実践していきましょう。



減塩の工夫



<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
------------------------	-------------------------------	-------------------------	------------------------------	---------------------------

「だし」を活用して、おいしく減塩しませんか？

食材が豊かな青森県には、おいしい「だし」がいろいろあります。青森のおいしい「だし」をぜひ活用しましょう。



〈くにぼし〉



〈こんぶ〉



1月24日~30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう！

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889年(明治22)年、山形県鶴岡市(現・鶴岡市)私立忠愛小学校で始まったとされています。

<p>明治 22 年ごろ</p> <p>おにぎり 塩づけ 漬物</p>	<p>大正 12 年ごろ</p> <p>五色ごはん 栄養みそ汁</p>	<p>昭和 17 年ごろ</p> <p>すいとんのみそ汁</p>
--	--	---

支援物資による学校給食の再開

1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。



<p>昭和 22 年ごろ</p> <p>ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー</p>	<p>昭和 27 年ごろ</p> <p>コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム</p>
--	---

学校給食は教育活動に



1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。

<p>昭和 40 年ごろ</p> <p>ソフメーン ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃</p>	<p>昭和 51 年ごろ</p> <p>カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵</p>
--	--



あおもり型給食を作ってみよう

和風ロールキャベツ



~「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)】

キャベツ	35g(1枚)
油あげ	5g(1/2枚)
ウィンナー	17g(1本)
だし汁(かつお)	75ml
しょうが	1g
固形コンソメ	1.3g(1/4個)

【作り方】

- ①下準備をする
 - ・キャベツ：しんをのぞきゆでる
 - ・油あげ：開いて半分に切り、油ぬきをする
 - ・しょうが：うす切り
- ②ロールキャベツを作る
 - ・油あげの上にキャベツを広げる。
 - ・キャベツの上にウィンナーをのせてまく。
 - ・まき終わりをつまようじでとめる。
- ③煮る
 - ・なべにだし汁、しょうが、コンソメを入れて点火する。(中火)
 - ・ふっとうしたら火を弱め、ロールキャベツを入れて煮る。
 - ・煮汁が少なくなってきたら火を止める。
 - ・2等分に切って盛り付ける。

手間のかかるロールキャベツも、ウィンナーで作ると手軽です。ウィンナーの「うま味」がだしに出て、少ない調味料でもおいしくいただけます。



青森県学校栄養士協議会 食育推進キャラクター 『あぶにん』

※子ども健康促進事業「あおもり型」レシピ集(平成28年3月発行)より

◎このおたよりは、市内の給食施設に勤務する栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。