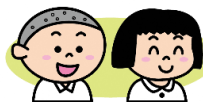


あけましておめでとうございます。1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、規則正しい食生活を心がけましょう。

1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

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？

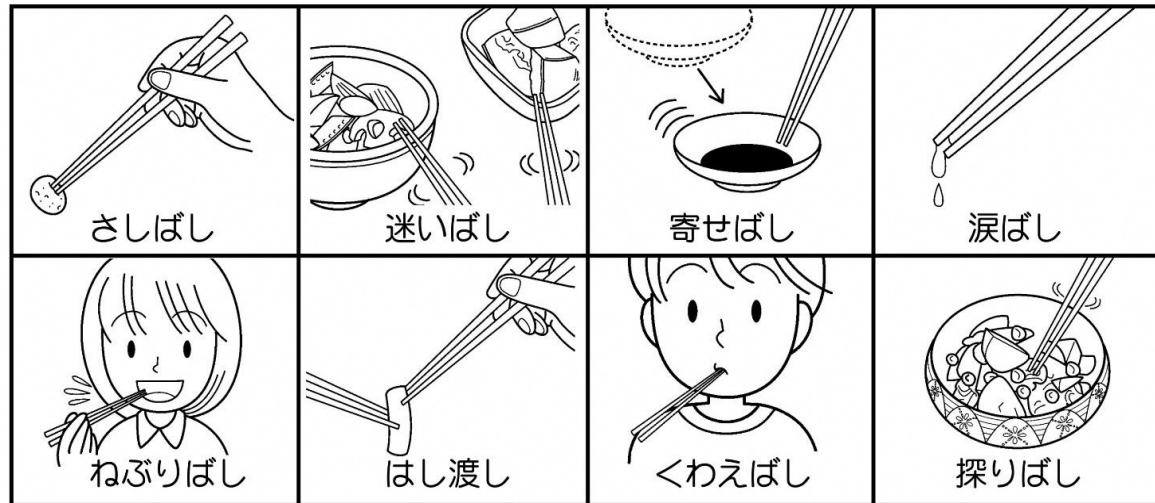


ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



こんなはしの使い方していませんか？

これは、食事中にしてはいけないはし使いです。一緒に食べている人にいやな思いをさせないためのマナーです。普段から自分のはし使いをチェックしてみましょう。



ぶりのバターしょうゆ炒め

「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

- ぶり 50g
- ◆塩 0.3g
- ◆酒 5g (小さじ1)
- 小麦粉 3g (小さじ1)
- 油 2g (小さじ1/2)
- にんにく 1g
- たまねぎ 15g
- しめじ 15g
- ピーマン 5g
- パプリカ 5g
- バター 4g (小さじ1)
- ★しょうゆ 3g (小さじ1/2)
- ★みりん 3g (小さじ1/2)
- ★酒 2.5g (小さじ1/2)

【作り方】

①下準備をする

- ・ぶり：◆をふり、10分くらい冷蔵庫の中に置く
- ・にんにく、たまねぎ：うす切り
- ・しめじ：いしづきを切り落として手でほぐす
- ・ピーマン、パプリカ：せん切り

②焼く・いためる

- ・ぶりの表面を水で流し、ペーパーでしっかりふきとり、小麦粉うすくまぶす。
- ・フライパンに油とにんにくを入れ点火する。(弱火)
- ・香りがしてきたら、ぶりを焼く。(中火)
- ・焼き色がついたらバターを加え、うら返してはしに寄せる。
- ・あいているところで野菜を炒める。
- ・★をまぜ合わせ、ぶりにかけてなじませ、野菜にもからめる。



【ワンポイント】

近年、八戸港でも多く水揚げされるようになった『ぶり』を使った料理です。野菜の菌ごたえもおいしさのポイントなので、炒めすぎに気をつけましょう。

塩分 《0.7g》



野菜使用量 《41g》

