



# 1月給食だより



令和4年度 1月

青森市単独給食実施校



## 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



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

### 「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。



<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、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)私立忠愛小学校で始まりました。

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

### 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。



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

### 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。

<b>昭和 40 年ごろ</b>  ソフトめん モートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	<b>昭和 51 年ごろ</b>  カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵
---	---



## あおり型給食を作ってみよう



### ~「あおり型」~ 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】

- 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
- 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。
- 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。



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」



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。

※子ども健康促進事業「あおり型」レシピ集(平成28年3月発行)より