

# 1月 給食だより

令和3年1月 学校

**1月の目標**  
給食に感謝しよう  
丈夫な体をつくろう

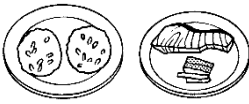
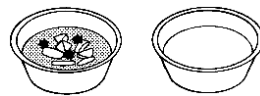
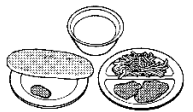



皆さんはどんな正月を過ごしましたか。正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もあるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。

1月24日から30日は全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22年に、食べるものに困っている子どもたちのために山形県鶴岡市の小学校でおにぎりと焼き魚、漬け物を出したのが始まりです。給食は戦争のため一時中断されましたが、戦後、食糧難による子どもたちの栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになり、昭和21年6月にララ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救済公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されました。同年12月24日に東京都内の小学校でララからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と決めました。その後、冬季休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。

子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多く見られる今日、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

## 学校給食の献立の移り変わり

<p>明治 22 年</p>  <p>おにぎり 塩ざけ 菜の漬物</p>	<p>昭和 20 年</p>  <p>みそ汁 ミルク（脱脂粉乳）</p>	<p>昭和 27 年</p>  <p>コッペパン ミルク（脱脂粉乳） 鯨肉の竜田揚げ せんキャベツ ジャム</p>
<p>昭和 40 年</p>  <p>ソフト麺のカレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ 果物（黄桃） チーズ</p>	<p>昭和 52 年</p>  <p>カレーライス 牛乳 塩もみ 果物（バナナ） スープ</p>	<p>今の給食</p>  <p>地場産物を活用した様々な献立が つくられています。</p>

## 感染症に負けない体をつくろう

## 組み合わせのよい食事

丈夫な体をつくるためには、主食、主菜、副菜の揃ったバランスのよい食事をとることが大切です。料理を上手に組み合わせ、栄養バランスを整えましょう。

### 組み合わせのポイント

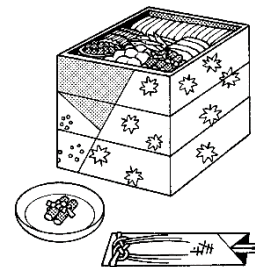
- ①主食・主菜・副菜は1品ずつ  
主食だけの食事や主菜ばかり多い食事にならないようにしましょう。
- ②同じ調理法を重ねない  
揚げ物×揚げ物のように調理法が重なると油や塩分のとり過ぎになりやすくなります。主菜が揚げ物なら、副菜はおひたしやサラダなどのさっぱりとしたものにしましょう。
- ③主材料を重ねない  
肉じゃが×ポテトサラダのように主材料が重なると食品数が減ってしまいます。いろいろな食材を取り入れ、多様な栄養素がとれるようにしましょう。

<p>副菜</p> <p>野菜、いも、海藻、きのこなどが主材料のおかず</p> 	<p>主菜</p> <p>魚介、肉、卵、豆製品などが主材料のおかず</p> 
<p>主食</p> <p>ごはん、パン、麺など</p> 	<p>もう1品</p> <p>汁物、果物、乳製品など、不足しがちな栄養素や水分を補う料理</p> 

## 食育歳時記 おせち料理

おせち料理とは、もともと五節句（※）などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいました。本来は五節句のときにつくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。

おせち料理には、新年への願いを込め、縁起のよい食べ物が使われます。黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、海老は長寿などの願いが込められています。めでたさを重ねるという意味で、重箱にいろいろな料理を詰めます。



（※）五節句：人日の節句（1/7 七草の節句）、上巳の節句（3/3 桃の節句）、端午の節句（5/5 菖蒲の節句）、七夕の節句（7/7 七夕の節句）、重陽の節句（9/9 菊の節句）

### <お知らせ> 奥久慈しゃも、県産水産物の無償提供について

1月は、奥久慈しゃもおよび県産水産物（さばの西京漬け、ちりめんじゃこ）の無償提供があります。これは県の事業として、県産の肉や魚の消費拡大、生産者の経営安定を目的として行われるものです。無償提供食材は、それぞれ、「しゃも鍋汁」、「さばの西京漬け」、「じゃこの佃煮」として給食で提供します。