



あけましておめでとうございます。今年も、安全で安心な給食を、毎日元気に届けられるように努めてまいります。どうぞよろしく願いいたします。

年末年始は、大人も子供も夜ふかしや朝寝坊をしてしまいがちですが、みなさんいかがでしたか。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、『早寝・早起き・朝ごはん』で、早く生活リズムを元に戻しましょう。そしてウイルス感染症予防のための手洗い、人混みでのマスク着用をしっかりと行っていきましょう。

令和3年1月
袖ヶ浦市立学校
給食センター
TEL
0438-62-5822

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

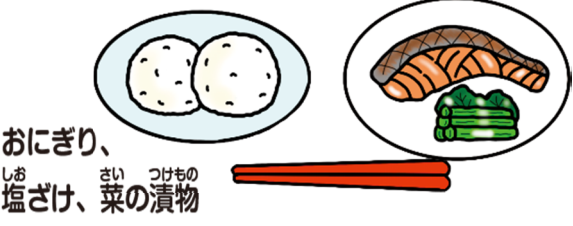
学校給食の歴史～これまでとこれから～

日本の学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現・市)で始まったとされます。今のような形の学校給食は、昭和21(1946)年12月から始まり、昭和29(1954)年には「学校給食法」が制定されて法的な根拠も明確になり、教育活動として実施されています。平成20(2008)年6月には、この法律が大幅に改正されて、「学校における食育の推進」が新たに規定されました。食育の観点を踏まえ、学校給食の教育的効果をさらに引き出し、学校給食を通じて学校における食育を推進していくことがより明確にされています。



学校給食は、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科等でも活用されます。とりわけ給食の時間は、準備から片付けまでの実践を通して、児童・生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果も期待されています。

日本で最初の給食



おにぎり、
しお塩、さいの物の漬物



明治22(1889)年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

きゅうしょく

しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します

今回はいつもとちょっと違う味付けの煮物です。甘酸っぱくて、さっぱりしていてとてもおいしいですよ。キャベツなどの野菜もたっぷり食べられます。児童生徒のみなさんは、給食で食べたことがあるとおもいますが、ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね。

あつあ 厚揚げとたけのこの中華煮

〇材料(大人4人分)〇

あつあげ	200g
とり肉	100g
しょうが	少々
料理酒	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1
ほししいたけ	大1枚
たけのこ水煮	小1本
にんじん	中2/3本
たまねぎ	中2/3個
キャベツ	約4枚
ほししいたけ戻し汁 (なければ水でも可)	大さじ 2
中華だし(顆粒)	小さじ 1/2
さとう	大さじ 1
みりん	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
でんぷん	小さじ 2
酢	小さじ 1

ひと口大に切り
油 抜きしておく

ひと口大
おろす

あとで戻し汁
使います

ぬるま湯で戻して細ざり

いちようざり

いちようざり

スライス

2 cmカット



小さじ2の水(分量外)で
溶いておく

つくり方

- 1.あつあげは、油 抜きのため下茹でしておく。
- 2.サラダ油で、料理酒をふりながら、しょうが、とり肉を炒める。
- 3.ほししいたけ、たけのこ、にんじんを加えて少し炒める。
- 4.たまねぎ、キャベツを加えてさらに炒め、ほししいたけ戻し汁(水)、中華だし、さとう、みりん、しょうゆを加えて煮込む。
- 5.茹でたあつあげを加え少し煮込み、味見をして味をととのえ、水溶きでんぷんでとろみをつけ焦げないように中火で煮込む。
- 6.最後に、酢を加えて、出来上がり。



酢



発酵調味料の一つである酢は、料理に酸味(すっぱい味)をつけて食欲を増すとともに、かたい肉や魚の小骨を軟らかくしたり、保存性を高めたりするなどの効果があります。酒とともに古い歴史をもち、日本には4~5世紀ごろ中国から伝わりました。原材料に、米、大麦、小麦、トウモロコシなどの穀類を使った「穀物酢」、りんご、ぶどうなどの果物を使った「果実酢」のほか、にんじん、トマト、たまねぎなどの野菜、さとうきび、はちみつなどを使った、さまざまな酢がつくられています。