



# 1月給食たより



令和5年1月

そでがうらしりつがっこうきゅうしょく  
袖ヶ浦市立学校給食センター

がっこうきゅうしょく

## 学校給食について知ろう！

新年がはじまりました。給食センターでは、子どもたちの健やかな心と体の成長を願い、今年もおいしく安全で食生活の手本となる給食を届けられるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。

さて、1月24日～30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。今回は学校給食の歴史についてご紹介いたします。

にほん がっこうきゅうしょく

じっし

## 日本の学校給食はいつから実施されているの？

学校給食は、明治22（1889）年に山形県の私立忠愛小学校で貧しい子どもたちにおにぎりとおかず、菜の漬物の昼食を提供したことが始まりといわれています。その後、給食は子どもの栄養改善のための方法として、国から奨励されて各地に広がりましたが、戦争による食糧不足で中断されます。戦争が終わると、食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）から給食用物資の援助を受けて、昭和22（1947）年から再開されました。

現在の給食は、マナー、栄養のバランスがとれた食事、食品の種類や栄養素の働き、旬の食材、行事食や地域の名産品などを学ぶことができる「生きた教材」として、重要な役割を担っています。



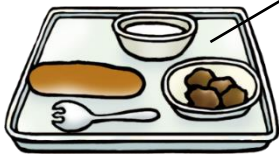
現在の給食の例  
「冬至にちなんだ献立」

むかしなつ

しょうわ きゅうしょく

## 昔懐かしい昭和の給食

しょうわ ねんだい  
昭和30年代



パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。くじら肉は低カロリーで高たんぱくなこともあり、よく登場しました。

しょうわ ねんだい  
昭和40年代



パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装チーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけにもなりました。

しょうわ ねんだい  
昭和50年代



べいはんきゅうしょくがはじまりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。はしも使われるようになりしました。

がっこうきゅうしょくにほんじんしよくせいかつか  
学校給食が日本人の食生活を変えたともいわれているガウ。

みんなのおうちのひとの思い出の給食メニューはあるガウか～？



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

今回紹介するのは、おろしソースです。給食ではハンバーグのソースとして登場しています。ハンバーグ以外に、焼き肉や白身魚などにも合う美味しいソースなので、ぜひお家でも作ってみてください。

## おろしソース



つくり方

### 材料（大人4人分）

だいこん 5cm程度 40g  
砂糖 小さじ1強  
しょうゆ 小さじ1と1/3  
みりん 小さじ1

1. だいこんはすりおろす。
2. フライパンに砂糖、しょうゆ、みりんを入れ加熱し、煮立たせる。
3. 1のだいこんを入れ、火を通したら完成。

電子レンジで加熱する場合は、材料を耐熱の容器に入れ、1分ほど加熱します。

## だいこん

「自然の消化剤」といわれるだいこんには、胸やけや胃もたれを予防するはたらきのある消化酵素が含まれています。また、肌荒れや風邪を引きにくくするはたらきがあるビタミンCも含まれています。

葉の部分には根の部分より多くのβ-カロテン、ビタミンC、ミネラルが含まれているので、お味噌汁や炒め物に入れて食べてくださいね。

寒い時期には袖ヶ浦産のだいこんがよく採れるので、給食でもたくさん使用しています。これからも、給食を楽しみにしていきましょう。



がっこうきゅうしょく

げんえん と く

## 学校給食センターでは減塩に取り組んでいます

君津地区は他の県内の地域に比べて高血圧症該当者の割合が高いというデータがあります。高血圧の原因には塩分の摂り過ぎが大きく関わっています。子どもの時期からうす味に慣れることは、高血圧症を含めた生活習慣病の予防になります。

減塩に関する情報や減塩のレシピ集を本市のホームページに掲載しています。こちらのQRコードを読み取るとホームページへアクセスできますので、ぜひご覧ください。

