

食育だより 1月号



令和6年1月
六条町学校給食センター

一年の中でも最も寒さの厳しい季節がやってきました。早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい食生活を心がけ、今年も元気に過ごしましょう。中学3年生にとっては、本格的な受験シーズンに突入します。寒い朝こそ朝ごはんをしっかりと食べて、体の中から温まりましょう。



学校給食の歴史を振り返ってみよう



明治22年、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で学校給食を実施したのが起源とされている。

明治22年 (1889年)



おにぎり・鮭の塩焼き・漬け菜

給食の中断

戦争の影響などによって、食べ物なくなり給食は中止されていた。

昭和20年代



コッパン・脱脂粉乳・カレー汁

戦後、日本は食料不足で、栄養失調の子どもが増えていく。そんな子どもたちを助けるためアメリカから届けられた脱脂粉乳、小麦粉、缶詰などの援助物資を材料に給食が再開された。

全国学校給食週間とは

学校給食は、戦争の影響で一時的に中断しましたが、アメリカからの援助で再開されました。

昭和21年12月24日に贈呈式が行われ、それを記念して「学校給食感謝の日」を定め、冬休みに重ならない1月24日から30日までを「全国学校給食週間」としました。

この機会に、給食の歴史や意義に関心をもち、毎日のおいしい給食を食べられることに感謝するとともに、日頃の自分の食生活も振り返りましょう。

昭和40年代



あげパン・牛乳・クリームシチュー・コールスローサラダ

昭和47年に脱脂粉乳が牛乳に移行する。ソフトめんも登場する。その後昭和51年には、米飯が正式導入され、メニューの幅が広がる。

現在

いりこめし
牛乳
さぬきの細天
まんばのけんちゃん
打ち込み汁
和三盆糖



給食は生きた教材として、正しい食事について学ぶ場です。献立は栄養バランスに配慮し、地場産物や郷土料理をたくさん取り入れています。また、児童生徒が考えた献立やリクエストメニューも取り入れるなど、楽しんで食べられるように工夫しています。

学校給食展のお知らせ

1月24日(水)～1月30日(火)まで、「学校給食からつなごう 食育の輪 ～子どもたちの健やかな未来へ～」のテーマのもと、学校給食展が、瓦町フラッグ8F 市民交流プラザ IKÖDE 瓦町で開催されます。高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

12 食育を推進しよう



生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

冬の食材



金時にんじん



大根



まんば

冬にはしっかり食べたい地元産の野菜がいっぱい！

食品ロスゼロをめざして

給食センターでも
やっています。

調理をする時のひと工夫で、食品ロスを減らすことができます！

野菜を調理すると、皮などが生ごみとして捨てられていますが、ちょっと待って！その皮もおいしく食べてみませんか？

家庭で生まれる野菜の生ごみを減らすワンポイントアドバイス。

◆にんじんや大根、かぶなどの野菜は、できるだけ皮を剥かずに、そのまま調理しましょう。

皮を剥かずに調理することで、煮崩れしにくくなります。また、栄養も捨てることなく、そのままとることができます。にんじんや大根、かぶなどの野菜の皮を剥く時は、小さく刻んでクッキーや蒸しパンなどに入れることができますよ。

◆セロリは、茎も葉も使いましょう。

セロリは茎だけを使って葉が捨てられることがあります。もったいない！セロリの葉は盛り付けで飾りに使ったり、細かく刻んで彩り野菜として使ったりできますよ。



1月の献立から

1月の給食では、香川県を代表する地場産物の金時にんじん、食べて菜、まんば、ロメインレタスが登場します。また、冬の食材を使った郷土料理や季節の行事食を積極的に取り入れています。

行事食

- ・年明けうどん・・・年明け八菜うどん(10日)
- ・七草・・・七草汁(11日)

教科との関連を図った献立(教科で学習した教材が給食になって登場します)

- ・小4国語「百人一首の世界」・・・さけのたつた揚げ(11日)
- ・中1英語「Winter Vacation(イギリス料理)」フィッシュアンドチップス・マリガトーンスープ(16日)
- ・中2社会「日本の諸地域(東北地方)」・・・さばの七味焼き・くきわかめの和え物・いも煮(18日)
- ・中学家庭科「地域の食文化」・・・いりこめし・さめきの細天・まんばのけんちゃん・あんもち雑煮・和三盆糖(24日)



新献立

- ・切り干し大根のナポリタン(9日)・手作り米粉マフィン(9日)・マリガトーンスープ(16日)
- ・魚のプロバンス風(29日)・厚揚げとじゃがいもの煮物(31日)



魚のプロバンス風 (4人分)

<作り方>

- ① フライパンにオリーブ油をひき、にんにく・たまねぎを炒め、トマト水煮・調味料を入れ加熱し、ソースを作る。
- ② 魚に酒・塩をふっておく。
- ③ ②の魚に片栗粉をつけ、揚げる。
- ④ 魚を皿に盛り、①のソースをかける。

大切なポイントは、魚をカラリと揚げること。油の温度が低すぎるとべたついた感じになってしまいます。片栗粉を均等にまぶし、180度の油で揚げましょう。(油は1cmぐらいの揚げ焼きでも大丈夫です。)



プロバンス風の料理って何？

プロバンス料理とは、フランス南部の地方料理で、地中海性の温暖な気候で育った食材を使った、イタリア・スペイン料理に近いものです。主にトマト・にんにく・オリーブオイルが使われていて、健康的で体にやさしい料理です。

材料	分量	下処理
白身魚(切り身)	4切れ	一口大に切っておく
料理酒	大さじ1	
食塩	小さじ1/4	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
トマト水煮	110g	角切り
たまねぎ	中 1/4 個	みじん切り
にんにく	一片	みじん切り
オリーブ油	小さじ1	
赤ワイン	小さじ1/3	
上白糖	小さじ2と1/3	
チキンコンソメ	小さじ1/4	
食塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	
スイートバジル(粉末)	少々	

