

食育だより



中津川市・東白川村

食と文化の館

全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です

戦後、ユニセフの救援物資（ラ物資）で、休止していた給食が再開しました。この日を記念して、1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。学校給食の始まりについて知り、給食に関係する人たちや、食べ物大切さなど、毎日食べている給食について考える機会にしましょう。



学校給食のはじまり

学校給食は、明治22年（1889年）、山形県鶴岡町忠愛小学校で、お昼ご飯を持ってこれない子どものために、おにぎりや鮭の塩焼き、つけ物を出したのがはじまりです。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



明治22年



おにぎり・塩さけ・菜の漬物

昭和22年



ミルク（脱脂粉乳）・トマトシチュー

昭和25年



コッペパン・ミルク（脱脂粉乳）・バタージュース・コロック・せんキャベツ・マーガリン

昭和40年



ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あん・果物（黄桃）・チーズ

昭和52年



カレーライス・牛乳・塩もみ・果物（バナナ）・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

給食に関係する人たち

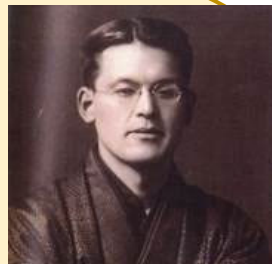
毎日食事ができるのは多くの人のおかげです。野菜を作る人、動物を育てる人、食べ物を運ぶ人、調理をする人など、ほかにも見えないところで、多くの人がかかわっています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



中津川市 給食のはじまり

大正10年（1921年）、現在の中津川市川上出身の栄養学者・原徹一氏は、現在の川上小学校で、健康や栄養を考えた学校給食を日本ではじめて実施しました。当時の村の予算で約300人の児童全員に「膳立て」の副食（みそ汁のついた給食）を提供し、その後も給食の普及に力を注ぎ、次第に全国でも給食が提供されるようになりました。

今では栄養のバランスを考え、自分にあった食べものを選ぶ手本として、学校給食が提供されています。



栄養学者・原徹一氏

せんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんちゅう めにゅーしょうかい 全国学校給食週間中のメニュー紹介



きょうどりょうり 郷土料理

○大根菜(「こくしょ」、「にごみ」ともいいます)

東濃東部地域で作られている、実だくさんのしょうゆ仕立ての煮物です。大根を中心に、さといも、こんにゃく、にんじん、油揚げ、豆腐、系こんにぶなどを入れます。

しょうがつりょうり お正月料理

○7月の照り焼き ○紅白なます ○黒豆

お正月料理は、もともと大切な神様に新年の健康や繁栄を祈るために、作ってお供えした料理です。それぞれの料理には、願いや意味が込められて作られています。

りょうり ブラジル料理



○フランゴ・ア・パッサリーニョ

鶏肉に、すりおろした玉ねぎとパセリを加え、塩と白ワインで味付けをして、カラッと揚げたブラジルの鶏肉の唐揚げです。食べた時にブラジルの香りがします。

みえけんいせし 三重県伊勢市とのコラボ料理

○にんじゃごはん

中津川市は伊勢市と「災害時相互応援協定」を結んでいます。にんじゃごはんは伊勢市の給食メニューで、人参を細かくして混ぜることで、姿を消す忍者を連想させるため名付けられたそうです。

健康になろう！けんこうづくりコーナー

はくさい



白菜は、秋から冬にかけて収穫される旬の野菜です。約95%が水分ですが、体内の余分なナトリウムを排出する「カリウム」や、皮膚や粘膜の健康に役立つ「ビタミンC」などを多く含みます。クセがないので、いろいろな料理や味付けで楽しむことができ、特にこれからの季節に美味しい、鍋料理に欠かせない野菜です。

作ってみましょう♪

八宝菜

【材料 4人分】

- | | | | |
|----------|------|---------|-------|
| ・豚モモ肉 | 100g | ・干しいたけ | 2g |
| ・おろししょうが | 適宜 | ・チンゲンサイ | 40g |
| ・おろしにんにく | 適宜 | ・うずら卵水煮 | 80g |
| ・サラダ油 | 適宜 | ・水 | 320ml |
| ・白菜 | 160g | ・中華だし | 10g |
| ・にんじん | 40g | ・しょうゆ | 8g |
| ・玉ねぎ | 120g | ・水溶き片栗粉 | 25g |

★減塩ポイント★

いろいろな食材のうまみで、薄味でも美味しく食べられるよ！

【作り方】

- ① 豚肉は1.5cm幅に切る。
- ② 白菜・にんじんは短冊切り、玉ねぎはスライス、干しいたけは戻してスライス、チンゲンサイは3cm幅に切る。
- ③ サラダ油で、①、しょうが、にんにくを炒める。
- ④ ②を固いものから順に炒め、うずら卵、水、中華だし、しょうゆを加えて野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

こんげつ けんないさんひん 今月の県内産品

さつまいも ジャがいも こまつな だいこん はくさい さといも しめじ ねぎ

