



食育だより 1月

春日部市立武里西小学校

平成29年度

毎月19日は、食育の日

本年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食提供をいたします。宜しくお願いいたします。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

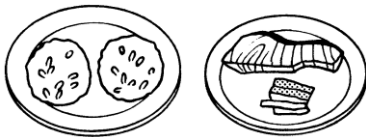
1月は全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。

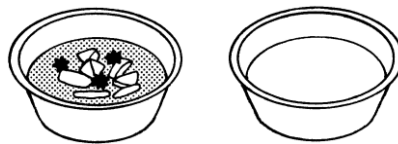


明治22年



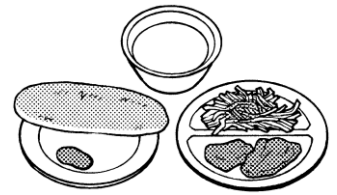
おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

昭和20年



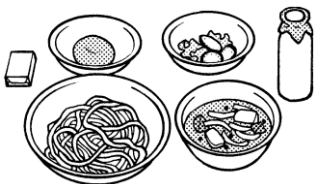
ミルク（脱脂粉乳） みそ汁

昭和27年



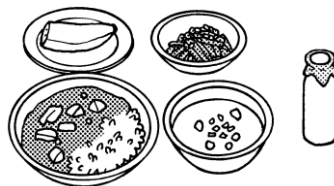
コッペパン ミルク（脱脂粉乳） 鯨肉の
竜田揚げ せんきゃべツ ジャム

昭和40年



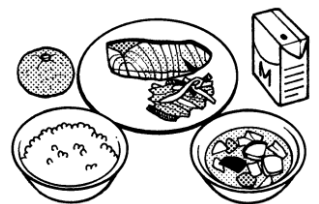
ソフトめんのカレーあんかけ
牛乳 甘酢あえ 果物（黄桃）
チーズ

昭和52年



カレーライス 牛乳 塩もみ
果物（バナナ）
スープ

今の給食

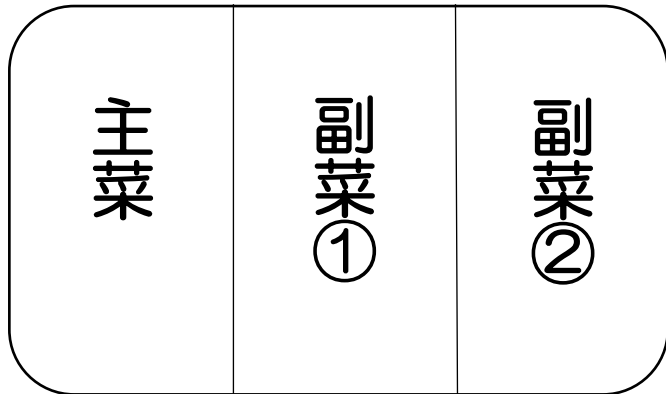


地場産物を活用したさまざまな
献立がつけられています。

おかずづくりにチャレンジ！

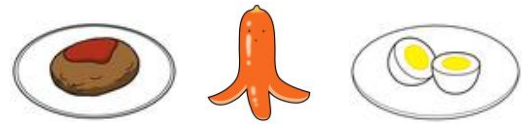
2月14日（水）は、お弁当の日です。

白いごはんにあった『おかず』を考えて、持ってきてみましょう。



主菜

肉や魚、卵、大豆、大豆製品のおかず



副菜

野菜のおかず



煮物・サラダ・炒め物など

お弁当箱の3つに分けて、1つに主菜、2つに副菜を入れると栄養のバランスが整います。

おかずづくりの手順

①献立を決める

- ・主食は、「白いごはん」
- ・「主菜」を考えよう
- ・「副菜」を考えよう

季節感は？

味つけは？

色あいは？

調理方法は？



②買う物の計画を立てる

- ・使う材料を確認する
- ・お店を決める
- ・買い物に行く



③前日の準備

- ・作り置きできるおかずは、作っておく
- ・使う野菜を切っておくなどの「下ごしらえ」をする

④おかずづくりをする・詰める

- ・手を洗う
- ・やけどに気を付けて、調理する
- ・もう一度温める
- ・冷めてから、お弁当箱に詰める



お弁当をより美味しく見せるコツ

- ①赤・黄色・緑色の食品を入れる。（ミニトマト、カラーピーマン、ブロッコリー等）
- ②お弁当箱に詰めるときは、立てるようにおかずを入れる（立体的に見える）
- ③大きい、崩れにくいおかずを先に入れ、次にカップ等を使って、小さいおかずで隙間を詰める。