



さいたま市立三室小学校  
校長 井上 美登利  
栄養士 森下 かほる

## 1月は全国学校給食週間があります

新年明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たす安心・安全・おいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしく願いいたします。

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。この機会に、普段、何気なく食べている学校給食について、改めて考えてみましょう。

### 学校給食のはじまり

みなさんが毎日食べている学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町にある私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために、無料で食事を提供したことが始まりと言われています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されました。

### 全国学校給食週間とは

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子どもたち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ウ（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1週間は「全国学校給食週間」としました。「全国学校給食週間」は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。期間中は、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々への感謝の気持ちをもって、いただきましょう。

### 学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だった頃から大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスのよい食事の手本として、学校給食は『生きた教材』の役割を担っています。

## 1月22日（月）『地元シェフによる学校給食』

今年度も、本校はさいたま市取り組みである『地元シェフによる学校給食』に選ばれました。今回は、イタリア料理・サムシング・クアトロ店上倉<sup>かみくら</sup>政史<sup>まさし</sup>シェフが来校し、三室小学校の給食を考えてくださることになりました。上倉シェフから、三室小の皆さんへのメッセージを紹介します。

今回、給食を通して皆さんにお伝えしたい事があります。

それは、「料理」にはいろいろな人々の思いやりが含まれている事です。

その思いやりを皆さんに味わってもらえるよう頑張ります！

そして少しでも料理に興味を持ってくれたらうれしいです。

当日は、テレビ朝会でシェフの紹介を予定しています。その後、給食室で調理のご指導をしていただきます。いつもとは一味違う給食になりそうですので、皆さん、お楽しみに！

### 当日の献立

- ・フォカッチャ
- ・牛乳
- ・チキンのローマ風トマト煮込み
- ・小松菜とオレキエツテのペペロンチーノ
- ・かぼちゃのポターージュ
- ・パンナコッタ

# 作ってみませんか？

## 生揚げのカレー煮

12月の給食のメニューから紹介します。  
作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方	作り方
A	生揚げ	200g	角切り・油抜き
	砂糖	小さじ1	
	しょうが	3	みじん切り
	しょうゆ	小さじ1	
	水	40	
	豚肉(小間)	100	
	にんじん	50	いちょう切り
	じゃがいも	200	厚めいちょう切り
	たまねぎ	150	薄切り
	ねぎ	50	斜め薄切り
	グリーンピース(冷)	30	
	コンソメ	1	
	小麦粉(米粉)	25	
B	バター	10	
	油	大さじ1	
	カレー粉	3	
	ホールトマト(缶)	30	つぶす
	油	小さじ1	
	塩	小さじ1/3	
	こしょう	少々	
	しょうゆ	小さじ1	
水	150		

- ① グリンピースは、ゆでておく。
- ② バター、油を熱し、小麦粉(米粉)、カレー粉を炒め、ルウを作る。
- ③ 生揚げを砂糖、しょうが、しょうゆ、水で下煮する。
- ④ 油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ⑥ 水を入れ、ねぎを入れる。
- ⑦ つぶしたホールトマト、②、③を入れて煮る。
- ⑧ 最後に①のグリーンピースを入れて出来上がり。

## ごま和え

	分量(4人分)	切り方	作り方
C	こまつな	10g	2cm切り
	キャベツ	10	千切り
	もやし	80	
	すりごま(白)	20	
	しょうゆ	13	
砂糖	5		

- ① Cの調味料を合わせておく。
- ② 野菜をは、それぞれゆでておく。
- ③ ごまは炒っておく。
- ④ ②を①と③で和えて出来上がり。

★給食のサラダや和え物の野菜は、すべて加熱しています。  
さっとゆでることで、量が減り、たくさんの野菜が食べられます。  
1日に350g(両手いっぱい)の野菜をとれるように、心がけてみましょう。  
参考までに、この2つの献立で1人155gの野菜が食べられます。

